



こんだてよていひょう

元気な体を作る



令和5年10月分

平川市学校給食センター

給食日	こんだて	使用する主な食品			一口メモ	栄養価	
		血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白 g
2月	いろいろごはん、えだまめコロッケ、キャベツとコーンのサラダ、かぶのコンソメスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん こめあぶら コロッケ	かぶ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、マッシュルーム、パセリ、のぎわな、えだまめ、かぶのは	今月のキャベツ、かぶ、はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、じゃがいもは平川市産です。	小 580 中 738	21.0 25.6
3火	やきそば オムレツ ながいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、みそ、たまご	ちゅうかめん ながいも こめあぶら	キャベツ、ごぼう、だいこんな だいこん、たまねぎ、にんじん	オムレツは焼きそばと同じ カレー皿に盛り付けます。	小 600 中 730	26.3 30.4
4水	ごはん、ぼうぎょうざ、きりぼし だいのちゅうかあえ、は るさめスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ	ごはん はるさめ ごま	きゅうり、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい	ぼうぎょうざは、小学校1 コ、中学校2コです。	小 551 中 738	19.0 24.5
5木	ごはん、かしわどん りんご (トキ) じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ あぶらあげ、とりにく わかめ、みそ	いたふ、ごはん、でんぶん じゃがいも、さとう こめあぶら	こんにやく、たまねぎ、にんじん ねぎ、りんご、しいたけ	りんごは広船産です。かし わ丼の「かしわ」はとり肉 のことです。	小 587 中 711	25.4 29.8
6金	ごはん、メバルのてりやき ブロッコリーツナサラダ せんべいじる はっこうにゅう	ツナ、メバル、とりにく はっこうにゅう、	ごはん せんべい ごまあぶら ごま	キャベツ、きゅうり、ごぼう にんじん、ねぎ、ブロッコリー しめじ	はっこうにゅうはブルーベ リー味です。	小 601 中 726	26.5 30.0
10火	ポークカレー フルーツヨーグルト ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう オリーブあぶら	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、みかん パイン、もも、ふくじんづけ	フルーツヨーグルトには平 川市産のりんごスライスが 入っています。	小 734 中 890	24.1 27.6
11水	ごはん、すきやきコロッケ おひたし、みそかきたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ かつおぶし、たまご、みそ	ごはん でんぶん こめあぶら コロッケ	たまねぎ、にら、にんじん はくさい、ほうれんそう	すき焼きコロッケは、小学 校1コ、中学校2コです。	小 617 中 812	21.6 27.2
12木	ごはん、チキンフィレオ ぶたキムチいため こんさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ こうやどうふ、ぶたにく みそ、とりにく	ごはん さとう こめあぶら	キャベツ、ごぼう、しょうが だいこん、にんじん、ねぎ れんこん、だいずもやし はくさい	フィレオとは、フランス語 の「切り身」という言葉が 由来のようです。	小 575 中 704	29.2 34.9
13金	ごはん、にくシューマイ ねりこみ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ にくシューマイ	いたふ、ごはん さつまいも、でんぶん さとう	こんにやく、にんじん、ねぎ はくさい、しいたけ	肉シューマイはひとり2コ です。ねりこみは津軽の郷 土料です。	小 621 中 727	21.0 23.2
16月	とりしおラーメン じゃがバター りんご (ひろさきふじ) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なると とりにく	ちゅうかめん じゃがいも バター	たまねぎ、とうもろこし にんじん、ねぎ、はくさい りんご、きくらげ	りんごは広船産の「ひろさ きふじ」の予定です。	小 584 中 690	23.3 27.1
17火	ごはん、さんまのおろしに くきわかめサラダ なめことこまつなのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、くきわかめ みそ、さんま	ごはん はるさめ	きゅうり、こまつな、だいこん ねぎ、なめこ	さんまは漢字で「秋刀魚」 と書く、秋が旬の魚です。	小 605 中 715	22.9 25.2
18水	ごはん、たまごやき ほうれんそうのごまあえ しらたまじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん、しらたま、さとう ごまあぶら、ごま	だいこん、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし、しいたけ	白玉がのどにつまらないよ うに、よくかんで食べまし ょう。	小 640 中 752	24.0 27.4
19木	ごはん、チーズハンバーグ コーンスローサラダ だいこんのポトフ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ、チーズ	ごはん じゃがいも	キャベツ、きゅうり、だいこん だいこん、たまねぎ、にんじん みかん、パセリ	ポトフとは、フランス生ま れの煮込み料理のことで す。	小 639 中 749	25.1 27.8
20金	ごはん、あげごぼうぎょうざ だいこんのそぼろに いものこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぎょうざ	ごはん、さといも でんぶん、さとう こめあぶら	グリーンピース、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、はくさい	ごぼうぎょうざは、小学 校2コ、中学校3コです。ご ぼうは青森県産です。	小 573 中 725	22.1 26.7
23月	こめこパン、ポークウイン ナー、ナポリタン、キャベツと たまごのスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご	こめこパン スパゲティ でんぶん オリーブあぶら	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、にんじん、ピーマン しめじ、パセリ	ウインナーは小学校2本、 中学校3本です。	小 668 中 904	23.8 29.7
24火	ごはん、まるぎょうざ だいこんナムル マーボーどうふ りんごジュース	とうふ ぶたにく ぎょうざ	ごはん、でんぶん こめあぶら、ごま りんごジュース	しょうが、だいこん、たけのこ にんにく、ねぎ、ほうれんそう	ぎょうざは小学校1コ、中 学校2コです。紙コップが つきます。	小 615 中 802	18.9 24.7
25水	ごはん、なっとう からししょうゆあえ びびーパインかん みそおでん、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、なっとう がんもどき、ちくわ さつまあげ、ハム、こんぶ みそ	ごはん	こんにやく、しょうが、だいこん にんじん、ほうれんそう、もやし パイン	なっとうは平川市産です。 パインは小学校1枚、中学 校2枚です。	小 587 中 730	27.3 32.1
26木	ごはん、やさいにくだんご マカロニサラダ キャベツのみそしる ヨーグルト	あつあげ ヨーグルト みそ にくだんご	マカロニ ごはん さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、とうもろこし にんじん、ねぎ、ブロッコリー しめじ	肉団子はひとり2コです。	小 637 中 763	17.3 19.8
27金	くりごはん さばのしょうがに、いそあえ すましじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、かまぼこ さば、のり、わかめ	いたふ ごはん くり ごま	にんじん はくさい みつば	今日は十五夜メニューで す。	小 655 中 785	24.3 27.2
30月	きつねうどん くりのコロッケ だいこんサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ツナ、なると、とりにく	うどん こめあぶら じゃがいも、くり、さつま いも	きゅうり、ごぼう、だいこん とうもろこし、にんじん、ねぎ わらび、しいたけ	きつねうどんの油あげは、 調理員さんが三角形に手切 りをします。	小 584 中 720	23.1 27.0
31火	ハッシュドポーク なまやさしいサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	もちむぎ ごはん じゃがいも オリーブあぶら	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく ブロッコリー、しめじ	卓上ドレッシングがつきま す。 もち麦入りのごはんです。	小 646 中 800	22.8 26.6

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

栄養価平均	小学校	614	23.2
	中学校	757	27.3