



# こんだてよていひょう

感謝して  
食べよう。



令和5年11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	たん白質 g
1 水	ごはん、オムレツ だいこんサラダ かぶのとろみじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん	かぶのは、かぶ、きゅうり ごぼう、しょうが、だいこん とうもろこし、にんじん	今月の平川市産の野菜は、 だいこん、にんじん、はく さい、チンゲンサイです。	小 565 中 668	19.9 22.4
2 木	ごはん、ごぼうしのだに にんじんのそぼろいため とりだんごじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、こうやどうふ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、しのだに、とりにく	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	こんにやく、だいこん、にんじん ねぎ、まいたけ ごぼう	青森県産ごぼうがしのだ煮 に入っています。	小 631 中 749	26.7 30.0
6 月	ほたてラーメン メンチカツ キャベツとアスパラガスのサ ラダ、ぎゅうにゅう	ほたて、なると ぎゅうにゅう、わかめ ツナ、メンチカツ	ちゅうかめん こめあぶら ごま	アスパラガス、キャベツ にんじん、ねぎ、はくさい メンマ、とうもろこし	ほたて、アスパラガス、だ けきみ、メンチカツ、牛乳 が青森県産です。	小 682 中 779	30.2 31.1
7 火	ごはん、ばらやき りんご（シナノスイート） かきたまじる、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう、わかめ みそ	ごはん でんぶん こめあぶら	だいこん、たまねぎ、にんじん ねぎ、りんご	りんごは、広船地区です。 たまごは、平川市にある木 村養鶏のものです。	小 656 中 792	26.5 31.1
8 水	ごはん、ごぼういりつくね、 ながいものマヨネーズいため やさいのつみれじる、りんご のムース、ぎゅうにゅう	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう たらつみれ	ごはん、ながいもの、さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ りんごのムース	きく、だいこん、にんじん ねぎ、はくさい、こまつな	ふるさと産品給食の日で す。青森県の食材の恵みに 感謝しよう。	小 670 中 795	27.2 30.8
9 木	ごはん、さばみそに たくあんあえ、なめこじる ぎゅうにゅう	とうふ ぎゅうにゅう みそ さば	ごはん こめあぶら ごま	キャベツ、きゅうり、だいこん ねぎ、なめこ	さばは頭の働きをよくする D H Aがふくまれています。	小 604 中 759	23.7 29.2
10 金	ごはん、れんこんぎょうざ にくじゃが キャベツのみそじる ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ ぎょうざ	ごはん じゃがいも さとう こめあぶら	こんにやく、さやいんげん キャベツ、ごぼう、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ えのきたけ	ぎょうざは小学校2こ、中 学校3こです。	小 646 中 765	22.7 26.1
13 月	ごはん、わふうぎんぴらつつ みやき、さといものそぼろに もやしのみそじる ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ とうふ、とりにく	ごはん、でんぶん さといもの、さとう こめあぶら	こんにやく、えだまめ、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ もやし ごぼう	さといものねばりは、のど のねんまくを丈夫にしかげ の予防になります。	小 611 中 724	24.5 27.2
14 火	ごはん、ほっけフライ いそあえ、とうふのみそじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とうふ ぎゅうにゅう、のり、みそ ほっけ	ごはん こめあぶら	キャベツ、だいこん、にんじん ねぎ、ほうれんそう	ほっけの小骨に注意しよ う。バックソースがつつま す。	小 620 中 730	24.2 26.7
15 水	ポークカレー ふくじんづけ なまやさいサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら バター	キャベツ、きゅうり、しょうが たまねぎ、にんじん、にんにく ふくじんづけ	生野菜に卓上ドレッシング がつきます。	小 734 中 839	21.0 22.8
16 木	ごはん、つくね にくじるいため せんぎりじる りんごジュース	あぶらあげ、こうやどうふ ぶたにく、こんぶ、みそ つくね	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら りんごジュース	こんにやく、ごぼう きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、はくさい	肉汁炒めは、お肉や季節の お野菜を入れて作ります。 紙コップがつきます。	小 558 中 707	18.0 23.0
17 金	まいたけごはん、あつやきた まご、はくさいのおひたし、 ゆばいりすましじる、ぎゅう にゅう	ゆば、とうふ、かつおぶし かまぼこ、ぎゅうにゅう たまご、とりにく	ごはん	にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、しいたけ まいたけ	ゆばは、豆腐をつくるとき にできるすい「まく」で す。	小 545 中 605	21.9 25.1
20 月	ゆきにんじんパン ハンバーグ、ポテトサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	ゆきにんじんパン じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、きゅうり とうもろこし、にんじん、もやし マッシュルーム、パセリ	深浦町でとれた雪にんじん がパンに入っています。	小 690 中 880	24.8 29.6
21 火	ごはん、さけさいきょうやき メンマソテー じゃがいものみそじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、わかめ みそ、さけ	ごはん、じゃがいも さとう、こめあぶら ごまあぶら	こんにやく、たまねぎ、にんじん ねぎ、メンマ、ぶなしめじ	さけの小骨に注意して食べ ましょう。みそ汁のみそは 大光寺みそです。	小 605 中 721	28.7 31.6
22 水	ごはん、かぼちゃとひきにく のフライ、コールスローサ ラダ、みそけんちんじる、ぎゅう にゅう	とうふ ぎゅうにゅう みそ ぶたにく	ごはん こめあぶら ごまあぶら	キャベツ、きゅうり、ごぼう だいこん、にんじん、ねぎ みかん	かぼちゃには、かぜの予防 にはたらくカロテンが多く ふくまれています。	小 627 中 676	17.0 17.0
24 金	ごはん、ビビンバいため、ご ぼうサラダ、ワンタンとチン ゲンサイのスープ、はっこう にゅう（ストロベリー）	なると ぶたにく はっこうにゅう	ワンタン、ごはん こめあぶら、ごまあぶら ごま マヨネーズ	しょうが、だいこん、ごぼう チンゲンサイ、とうもろこし にんじん、にんにく、ぜんまい だいずもやし、たけのこ	ごぼうサラダはマヨネーズ で味つけています。チン ゲンサイは平川市産です。	小 628 中 775	20.7 23.7
27 月	にくうどん ほたていりあつやきたまご はなやさいサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ ほたて、たまご	うどん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	カリフラワー、にんじん、ねぎ はくさい、プロッコリー しいたけ	ほたては青森県産です。	小 578 中 696	26.8 31.3
28 火	ごはん、あかうおのみりんやき ひじきのいために さつまいもじる ぎゅうにゅう	ちくわ、ぶたにく ぎゅうにゅう、ひじき みそ、あかうお	ごはん さつまいも さとう こめあぶら	こんにやく、えだまめ、だいこん にんじん、ねぎ	赤魚の小骨に注意しよ う。ねぎは平川市柏木地区で収 穫されたものです。	小 614 中 732	27.5 30.3
29 水	ごはん、しゅうまい はるさめのちゅうかあえ はくさいとたまごのスー プ ぎゅうにゅう	たまご ぎゅうにゅう しゅうまい	ごはん でんぶん はるさめ ごま	きゅうり、こまつな、にんじん はくさい、きくらげ	しゅうまいは、小学校2 こ、中学校3こです。	小 566 中 705	19.3 23.3
30 木	チキンカレ ー りんご（おうりん） ふくじんづけ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら バター	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、ふくじんづけ、りんご	りんごは、皮ごと食べると よくかんで食べることがで きます。	小 711 中 815	20.9 23.5

※材料の都合により献立が変更する事があります。ご了承ください。

栄養価平均	小学校	627	23.6
	中学校	746	26.9