



令和5年5月分

こんだてよていひょう

あさごはんを
しっかりたべよう



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
1月	ウィンナーカレー ふくじんづけ なまやさいサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィンナー	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、ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきます。	小 756 中 928	23.6 27.6
2火	ごはん、ぶたどん ちゅうかあえ、とうふじる ぎゅうにゅう、かしわもち	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、ぶたにく わかめ、みそ	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま、かしわもち	こんにやく、えだまめ、ごぼう しょうが、たまねぎ とうもろこし、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし	5月5日の子どもの日にちなんで、かしわもちがつきます。	小 660 中 787	28.9 33.6
8月	しおラーメン たこやき ブロッコリーごまサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なると とりにく ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら ごま たこやき	きゅうり、にんじん、ねぎ はくさい、ブロッコリー、もやし きくらげ	たこ焼きは、小学校2コ、 中学校3コです。	小 585 中 700	27.8 33.2
9火	ごはん、あじフライ せんキャベツ たけのこいりとんじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ、ぶたにく みそ、あじ	ごはん こめあぶら	キャベツ、しょうが、だいこん ほそだけ、にんじん、ねぎ	小袋のソースがつきます。	小 611 中 716	26.8 30.0
10水	ごはん、たまごまき ひじきのいりに、オレンジ いものこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、だいち さつまあげ、とりにく ひじき、みそ、たまご	ごはん さといも さとう こめあぶら	こんにやく、ごぼう、にんじん ねぎ、はくさい、オレンジ	オレンジはアメリカ産のバレンシアオレンジの予定です。	小 590 中 702	24.5 27.6
11木	ごはん、とりのてりやき、きりぼしだいこんのちゅうかあえ、ワンタンスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ツナ なると とりにく	ごはん ワンタン ごま	きゅうり、きりぼしだいこん メンマ、チンゲンサイ にんじん、きくらげ	切り干し大根は青森県産です。	小 593 中 706	25.5 27.8
12金	たけのこごはん わふうにくだんご ほうれんそうのごまあえ なめこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、みそ にくだんご	ごはん さとう ごまあぶら ごま	だいこん、ねぎ、ほうれんそう もやし、なめこ、たけのこ	肉団子は、小学校2コ、中 学校3コです。	小 574 中 756	23.1 28.7
15月	ビタパン、トマトビーンズ、 ブロッコリーときゅうりのサ ラダ、キャベツとたまごのス ープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく たまご	ビタパン でんぶん さとう こめあぶら	キャベツ、きゅうり、たまねぎ とうもろこし、トマト、にんじん にんにく、ブロッコリー えのきたけ	ビタパンは給食と一緒に学 校へ届きます。半分にわっ て具をはさんで食べます。	小 536 中 612	26.1 29.9
16火	ごはん、ほっけのてりやき、 ながいもとぶたにくのいために 、こまつなのみそしる、ぎ ゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ ほっけ、ぶたにく、みそ	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら	こまつな、にんじん、にんにく ねぎ、もやし	長いもとぶた肉は青森県産 です。	小 627 中 739	33.9 37.3
17水	わかなごはん、ハムチーズフライ、 キャベツとアスパラのわふうサラ ダ、つくねスープ、りんごジュース	とりにく ハム、チーズ	ごはん こめあぶら りんごジュース ごま	キャベツ、だいこん チンゲンサイ、とうもろこし にんじん、れんこん アスパラガス、だいこん	紙コップがつきます。りん ごジュースは平川市広船産 です。	小 662 中 779	20.1 23.0
18木	チキンカレー ふくじんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん、じゃがいも オリーブあぶら、バター さくらんぼゼリー	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、みかん、りんご パイン、もも、ふくじんづけ	フルーツポンチには、山形 県産のさくらんぼゼリーが 入っています。	小 747 中 917	23.6 27.5
19金	ごはん、さばのしおやき パンサンスー はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ さば みそ	やきふ ごはん はるさめ	きゅうり、にんじん、ねぎ はくさい、しめじ	パンサンスーは「細い3種 類の和え物」という意味で す。	小 648 中 756	23.9 26.5
22月	ごはん、かしわどん、ナムル 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 みそ	いたふ、ごはん じゃがいも、でんぶん さとう、こめあぶら、ごま	こんにやく、きゅうり、たまねぎ にんじん、ねぎ、はくさい みつば、もやし、ほししいたけ	「かしわ」はとり肉のこと。 とり肉と厚揚げに野菜を加え て甘じょっぱく煮ます。	小 602 中 733	26.9 31.4
23火	ごはん、ぼうぎョウザ メンマソテー、トマト はるキャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ、あぶらあげ ぶたにく、みそ、ぎょうざ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら	こんにやく、キャベツ、メンマ トマト、にんじん、ねぎ えのきたけ、きくらげ	棒ぎょうざは、筒状に巻いた ぎょうざで、小学校1コ、中 学校2コです。	小 573 中 761	22.9 29.4
24水	ごはん、とりのからあげ コールスローサラダ、ポトフ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト とりにく	ごはん じゃがいも こめあぶら	キャベツ、きゅうり、だいこん たまねぎ、にんじん、みかん パセリ	鶏の唐揚げは、小学校2 コ、中学校3コです。	小 580 中 763	18.8 24.0
25木	ごはん、はながたどうふ きゅうりのすのもの にくじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、わかめ とうふ、とりにく	いたふ、ごはん、さとう ごまあぶら、ごま	こんにやく、きゅうり、しょうが にんじん、ねぎ、はくさい まいたけ、だいこん	小袋のドレッシングがつき ます。花形どうふにかけて 食べましょう。	小 585 中 722	24.4 27.9
26金	ごはん、いわしうめに はなやさいとチキンのサラダ もずくスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、もずく、いわし	ごはん でんぶん ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、キャベツ にんじん、ねぎ、ブロッコリー うめ	「もずく」は今は旬の海そ うです。平川市産の卵とス ープにします。	小 600 中 718	27.5 30.7
29月	かきあげうどん しらすいりかきあげ いそあえ、ぎゅうにゅう ゆきになんじんむしパン	ぎゅうにゅう、とりにく のり、しらす	うどん こめあぶら むしパン	キャベツ、にんじん、ねぎ、ほう れんそう、わらび、みずな、えの き、うど、なめこ、ほそたけ、ほ ししいたけ、たまねぎ、ごぼう	かき揚げはうどんに乗せて 食べましょう。蒸しパンの 雪人参は青森県産です。	小 700 中 771	23.2 25.9
30火	ごはん、とりのごまてりやき ポテトサラダ はるさめスープ はっこうにゅう	スケソウタラつまみれ ハム はっこうにゅう とりにく	ごはん、じゃがいも はるさめ、さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	きゅうり にんじん ねぎ はくさい	はっこう乳はマスカット味。 スープのタラつまみれは雪人参 とだけきみ入りです。	小 611 中 738	21.0 23.5
31水	ごはん、トマトオムレツ かぶのうまに ながいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ ぶたにく、みそ、たまご	ごはん でんぶん ながいも こめあぶら	えだまめ、かぶ、にんじん ねぎ、はくさい、ほししいたけ しめじ トマト、かぶのは	白かぶは平川市小国産の予 定です。	小 602 中 707	25.3 27.6

※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	622	24.8
	中学校	750	28.6