



こんだてよていひょう

よくかんでたべよう



令和5年6月

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 木	ごはん、ほっけしおやき にくじるため もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ほっけ、ぶたにく こうや豆腐、あつあげ みそ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	ごぼう、にんじん みず、こんにやく もやし、たまねぎ こまつな、ねぎ	魚の小骨に注意しましょう。 給食のお米は、平川市産のまっ しくらです。	小 610 中 740	27.3 30.8
2 金	ごはん、にくだんご アスパラガスのサラダ せんべいじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくだんご とりにく	ごはん せんべい	アスパラガス、ブロッコリー ごぼう、にんじん キャベツ ねぎ	6月4日から6月10日は、歯 と口の健康週間です。 肉団子は、小学校2こ、中学校 3こです。	小 599 中 779	22.8 28.2
5 月	みそラーメン くらいしぎゅうコロケ だいこんとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく くらいしぎゅう なると、みそ ツナ	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら ごま、コロケ	キャベツ、もやし、しょうが たまねぎ、にんじん、にんにく ねぎ、メンマ、きくらげ だいこん、こまつな、とうもろこし	くらいし牛は、青森県三戸郡で 育てられています。	小 731 中 846	28.1 32.4
6 火	ごはん、さばてりやき にくじゃが とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば、ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ、わかめ	ごはん じゃがいも こめあぶら さとう	こんにやく、たまねぎ、しょうが にんじん、さやいんげん ぶなしめじ ねぎ	とうふには、カルシウムや鉄な どの栄養が多くふくまれています。 魚の小骨に注意しましょう。	小 640 中 777	28.7 32.4
7 水	ごはん、てりやきハンバーグ コールスローサラダ たまごスープ ぎゅうにゅう (中学校チーズ)	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム たまご (中学校チーズ)	ごはん	キャベツ、きゅうり みかん、だいこん にんじん、カリフラワー えのきたけ	たまごは、平川市小杉にある木 村ファームのもので、 中学校にはチーズがつきます。	小 590 中 757	23.7 28.5
8 木	ごはん、ばらやき ミニトマト(2こ) ほたてとかぶのみそしる おこめのムース ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて とうふ、みそ★	ごはん★ こめあぶら おこめのムース★ でんぷん	にんじん★、たまねぎ ミニトマト かぶ★、かぶのは★ ねぎ、ごぼう	【ふるさと産品給食の日】 平川市産・青森県産の食材をた くさんとり入れてあります。 ★は、平川市産です。	小 674 中 826	29.8 35.2
9 金	ごはん、あかうのみりんやき きりぼしだいこんのちゅうかあえ とりだんごのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あかうお とりにく あぶらあげ わかめ、みそ	ごはん ごま	きりぼしだいこん、きゅうり たまねぎ、えだまめ、とうもろこし にんじん、はくさい しいたけ	魚の小骨に注意しましょう。 切り干し大根のちゅうかあえ は、かみこたえがあります。	小 580 中 719	27.8 31.4
12 月	ごはん、ぶたすきやきに マカロニサラダ すましじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ とうふ、わかめ あぶらあげ、かまぼこ	ごはん、いたふ、でんぷん マカロニ、さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	こんにやく、はくさい、にんじん にんじん、さやいんげん たまねぎ、きくらげ はくさい、にんにく えのきたけ	サラダのマヨネーズはたまごを 使用していません。 ごはん、ぶたすき焼きをの せて食べてみてください。	小 654	25.1
13 火	ごはん、とうふハンバーグ ぶたにくのくろすいため はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ぶたにく、あぶらあげ みそ、こんぶ	ごはん ごまあぶら さとう	にんじん、さやいんげん たまねぎ、きくらげ はくさい、にんにく えのきたけ	黒酢(くろず)は、酢を熟成さ せたもので、酢よりまろやかで 食べやすいのが特ちょうです。	小 642	24.2
14 水	ごはん、ぶたにくのしょうがやき いそあえ えびだんごじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、のり えびだんご、わかめ とうふ、みそ	ごはん	キャベツ、ほうれんそう にんじん だいこん ぶなしめじ	いそ和えは、ゆでた野菜に焼き のりとごまをまぜています。 給食では人気のメニューです。	小 565 中 689	27.4 30.8
15 木	ポークカレー 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 ぶたにく	ごはん オリーブあぶら じゃがいも あまおうゼリー	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ ふくじんづけ パイン、もも、りんご	あまおうゼリーは、あまおうと いう品種のいちごゼリーのこ とです。	小 778 中 901	20.9 23.7
16 金	ごはん、ぎょうざ ちゅうかあえ マーボー豆腐 りんごジュース	ぎょうざ とりにく とうふ ぶたにく	ごはん、さとう ごま、ごまあぶら こめあぶら りんごジュース	もやし、きゅうり にんじん にんにく、しょうが たけのこ、ねぎ	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。 ぎょうざは、小学校2こ、中 学校3こです。	小 623 中 825	20.8 26.5
19 月	コッペパン、しろみさかなフライ キャベツサラダ コーンポタージュ はっこうにゅう	はっこうにゅう しろみさかなフライ とりにく、ぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン こめあぶら タルタルソース バター、オリーブあぶら	キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、パセリ にんじん たまねぎ	はっこうにゅうは、ブルーベ リー味です。 しろみさかなフライに、小袋の タルタルソースがつきます。	小 566 中 725	21 28.7
20 火	ごはん、あつやきたまご ながいものそぼろいため こまつなのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、たまご ぶたにく あつあげ、みそ こんぶ	ごはん ながいも こめあぶら さとう、でんぷん	にんじん、こんにやく えだまめ、しいたけ こまつな、たけのこ しょうが	厚焼きたまごと長いもとぶた肉 は青森県産です。	小 585 中 718	23.8 27.4
21 水	ごはん、ポロニアステーキ くきわかめサラダ ワンタンとチンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハムステーキ くきわかめ なると	ごはん はるさめ ワンタン	きゅうり、にんじん チンゲンサイ たまねぎ、たけのこ しいたけ	ポロニアステーキは、イタリア のポロニア地方原産のソー セージから、名付けられまし た。	小 599 中 723	22.5 25.1
22 木	わかめごはん、いわしおろしに メンマソテー だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ いわし ぶたにく、みそ とうふ、あぶらあげ	ごはん こめあぶら ごまあぶら さとう	だいこん、にんじん メンマ、こんにやく しいたけ ねぎ	いわしのおろしには、だいこん の甘味があり食べやすくなっ ています。	小 609 中 742	26.2 29.5
23 金	ごはん、チーズハンバーグ キャベツのツナサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、チーズ ハンバーグ ツナ ベーコン	ごはん じゃがいも	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん マッシュルーム ブロッコリー、パセリ	スープに、ブロッコリーのくき を小さく切ったものが入って ます。	小 625 中 760	23.3 26.1
26 月	さんさいなめこうどん ちくわいそべあげ だいこんサラダ ぎゅうにゅう、レアチーズ	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ なると、ちくわ レアチーズ	うどん こめあぶら	わらび、みずな、えのきたけ うど、なめこ、ほそたけ にんじん、だいこん、ねぎ きゅうり、しいたけ	ちくわいそべあげは、小学校1 こ、中学校2こです。 いちご味のレアチーズがつま ます。	小 589 中 743	23.7 29.1
27 火	ごはん、しゅうまい ピーフンいため キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう しゅうまい、ぶたにく えび あつあげ、みそ	ごはん ピーフン こめあぶら ごまあぶら	にんじん、たまねぎ ピーマン、キャベツ えのきたけ ねぎ	しゅうまいは、小学校1こ、中 学校2こです。	小 572 中 735	23.0 28.4
28 水	ごはん、とりつくねやき たくあんあえ にらたまじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ、みそ	ごはん ごまあぶら ごま でんぷん	キャベツ、きゅうり だいこん にら、にんじん ねぎ	たくあん和えは、ゆでたやさい にたくあんというつけ物を和え ています。	小 579 中 708	23.0 26.1
29 木	だいすいりキーマカレー なまやさいサラダ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく だいす	ごはん じゃがいも バター オリーブあぶら	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん レタス、きゅうり ふくじんづけ	なまやさいサラダに、卓上ド レッシングがつきます。	小 709 中 886	23.0 25.0
30 金	ごはん、きのこいりしのだに にんじんのそぼろいため あさりとかわめのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、ぶたにく こうや豆腐、あさり とうふ、わかめ、みそ	ごはん こめあぶら さとう でんぷん	しいたけ、たまねぎ にんじん、こんにやく ぶなしめじ、ねぎ だいこん、えのきたけ	きのこいりしのだには、しいた けとぶなしめじのきのこが入っ ています。	小 611 中 741	25.3 29.2

※材料の都合により献立を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	624	24.5
	中学校	767	28.7