



こんだてよていひょう

暑さに負けない
食事をしよう



令和5年7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
3月	ごはん デミソースハンバーグ ポテトサラダ、せんぎりじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ハンバーグ	ごはん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり きりぼしだいこん、とうもろこし にんじん、ねぎ	暑さに負けないように、食事をしっかりとる工夫をしましょう。	小 659 中 783	20.4 22.5
4火	ごはん、かしわどん ブロッコリーツナサラダ だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あつあげ あぶらあげ、ツナ とりにく、みそ	いたぶ、ごはん、でんぶん さとう、こめあぶら	こんにやく、カリフラワー だいごんな、だいごん、たまねぎ にんじん、ねぎ、ブロッコリー しめじ	今月のキャベツ、大根、白菜、レタスは小国・葛川産です。	小 602 中 722	29.9 33.2
5水	ごはん あじのしるしょうゆやき コールスローサラダ どさんこじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あじ	ごはん、じゃがいも ごまあぶら、バター、	キャベツ、きゅうり、しょうが たまねぎ、とうもろこし にんにく、ねぎ、みかん	「道産子」とは北海道生まれという意味で、北海道産品を使ったみそ汁です。	小 583 中 700	27.6 30.2
6木	ごはん、とりのつくねやき、 ながいもとぶたにくのいために、 かきたまじる、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	ごはん、でんぶん ながいも、さとう こめあぶら	たけのこ、にんじん、にんにく ねぎ、はくさい、きくらげ	長いもとぶた肉は青森県産、卵は平川市産です。	小 602 中 737	25.2 29.6
7金	しそごはん、ほしのメンチカツ、 せんキャベツ、ミニトマト、 オクラのスープ、はっこう にゅう	かまぼこ とりにく はっこうにゅう(いちご) ぶたにく	やきふ ごはん こめあぶら	オクラ、キャベツ、だいごん ミニトマト、にんじん、しそ	星形の食材を使った、たなばたメニューです。ミニソースがつきます。	小 593 中 748	24.1 29.6
10月	しょうゆラーメン、まるギョウザ、 キャベツとツナのわふうサラダ、 ぎゅうにゅう、シューチーズ	ぎゅうにゅう、ツナ なると、ぶたにく まるぎょうざ	ちゅうかめん ごま シューチーズ	キャベツ、きゅうり、メンマ とうもろこし、にんじん、ねぎ はくさい、もやし	丸ぎょうざは、小学校1こ、 中学校2こです。シューチーズが つきます。	小 646 中 781	27.1 33.5
11火	ごはん、いわしうめに、きりぼし だいごんのちゅうかあえとんじる、 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ、とりにく ぶたにく、みそ、いわし	ごはん ごま	きゅうり、ごぼう、しょうが だいごん、きりぼしだいごん にんじん、ねぎ、はくさい	うめには、疲労回復の働きがあり、 夏バテしにくくします。	小 596 中 713	30.2 34.0
12水	なつやさいかレー ふくじんづけ なまやさい りんごジュース	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん オリーブあぶら りんごジュース	かぼちゃ、きゅうり、しょうが たまねぎ、なす、にんじん にんにく、レタス、ふくじんづけ	紙コップと卓上ドレッシングが つきます。	小 646 中 796	16.8 19.3
13木	ごはん、ごぼうぎょうざ えだまめちゅうかサラダ もずくスープ、ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ ハム、たまご、もずく ぎょうざ	ごはん、でんぶん、さとう ごまあぶら、ごま	えだまめ、にんじん、ねぎ はくさい、もやし ごぼう	ごぼうぎょうざは、ひとり2こ です。ごぼうは青森県産です。	小 541 中 675	24.5 29.6
14金	ごはん、さんまのたつたあげ やさしいため、とうふじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、ぶたにく わかめ、みそ、さんま	ごはん でんぶん こめあぶら	キャベツ、ごぼう、たまねぎ にんじん、ねぎ	小袋のタレがつきます。さんまに かけて食べましょう。	小 635 中 838	25.1 32.7
18火	しよくパン、チキンチーズやき、 たまごサラダ、ミネストローネ、 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、だいき ベーコン とりにく、チーズ、たまご	しよくパン、マカロニ じゃがいも、さとう オリーブあぶら マヨネーズ	キャベツ、セロリ、たまねぎ トマト、にんじん、にんにく ブロッコリー、パセリ	食パンはセンターから届きます。 たまごサラダをはさんで食べ ましょう。	小 617 中 785	29.9 37.5
19水	ごはん、あじのさっぱりに ナムル、ミニトマト とりだんごじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あじ	ごはん ごま	こんにやく、ごぼう、だいごん ミニトマト、にんじん、ねぎ ほうれんそう、もやし ほししいたけ	ミニトマトはひとり2こです。	小 600 中 714	28.4 31.5
20木	ごはん、ぶたキムチいため きゅうりのすのもの はるさめスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こうやどうふ、なると ぶたにく、わかめ	ごはん、でんぶん はるさめ、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま	キャベツ、きゅうり、しょうが たまねぎ、にんじん、もやし きくらげ、はくさい	酢の物を食べて、夏バテを 防ぎましょう。	小 551 中 673	24.5 28.7
21金	ごはん、あまずにくだんご チンジャオロースー まめもやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ぶたにく、みそ にくだんご	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	しょうが、たけのこ、にんじん ねぎ、はくさい、パプリカ ピーマン、だいきもやし	肉団子は、小学校2こ、中 学校3こです。	小 595 中 750	26.7 32.8

8月分

栄養価平均	小学校	604	25.7
	中学校	743	30.3

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
23水	やきそば だけきみオムレツ 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	やきそば ながいも こめあぶら	キャベツ、だいごん、たまねぎ にんじん、ねぎ、ピーマン とうもろこし(だけきみ)	平賀東、尾上中学校のみの給食 です。オムレツは焼きそばの 皿に乗せましょう。	小 627 中 802	27.3 31.9
24木	なつやさいかレー ふくじんづけ メロン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん オリーブあぶら	かぼちゃ、しょうが、たまねぎ なす、にんじん、にんにく メロン、ふくじんづけ	メロンはつがりあんメロンの 予定です。	小 745 中 901	24.0 27.7
25金	ごはん、やきにくメンチカツ はるさめのちゅうかあえ チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう なると メンチカツ	ごはん はるさめ こめあぶら ごま	きゅうり、たけのこ チンゲンサイ とうもろこし(だけきみ) にんじん、もやし、しめじ	今月のキャベツ、白菜、大根、 レタス、ミニトマト、卵は平川 市産です。	小 611 中 720	18.6 20.6
28月	ごはん、さばのしおやき チンジャオロースー はくさいとたまごのスープ はっこうにゅう	さば ぶたにく たまご はっこうにゅう	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら	しょうが、たけのこ、にんじん ねぎ、はくさい、パプリカ ピーマン、きくらげ	はっこうにゅうの味はプレーン です。さばの小骨に注意し ましょう。	小 614 中 724	27.5 31.0
29火	ごはん、ぶたどん ブロッコリーツナサラダ とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とうふ ツナ、ぶたにく、わかめ みそ	いたぶ、ごはん、でんぶん さとう、こめあぶら	こんにやく、えだまめ カリフラワー、ごぼう、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ ブロッコリー、しめじ	豚丼の具は、ごはんにのせて 食べましょう。	小 604 中 734	31.3 36.6
30水	ごはん、チキンみそカツ マカロニサラダ、ミニトマト コンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく、みそ	マカロニ、ごはん、さとう こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、たまねぎ とうもろこし、ミニトマト にんじん、はくさい、しめじ	ミニトマトは2こです。	小 679 中 824	21.3 24.8
31木	ごはん、ぶたのみそやき やさいごますあえ だいごんのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ かまぼこ、ぶたにく、みそ	ごはん さとう ごまあぶら ごま	キャベツ、ごぼう、だいごんな だいごん、にんじん ほうれんそう	豚肉には、疲れた体を回復 させる働きがあります。	小 614 中 720	26.5 28.9

※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	642	25.2
	中学校	775	28.7