



令和5年9月分

# こんだてよていひょう

栄養バランスの  
よい食事をしよう



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	たん白質 g
1金	ごはん、とりのてりやき ひじきのいために ささげととうふのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とうふ ちくわ、ぎゅうにゅう ひじき、みそ、とりにく	ごはん さとう こめあぶら	こんにやく、えだまめ さやいんげん、だいこん にんじん、ねぎ	ささげは、さやいんげんの ことです。	小 597 中 704	26.6 29.3
4月	かきあげうどん、 なまやさいサラダ、 おこめともものタルト ぎゅうにゅう	なると とりにく ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら おこめともものタルト	レタス、きゅうり、ごぼう、にん じん、ねぎ、しいたけ、たまねぎ しゅんぎく	にんじん・レタスは、平川 市産です。サラダに卓上ド レッシングがつかます。	小 601 中 732	21.6 25.0
5火	ごはん、ごもくたまごやき きんぴらごぼう、トマト やさいのつみれじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、さつまあげ ぎゅうにゅう、たら たまご	ごはん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま	こんにやく、ごぼう、だいこん トマト、にんじん、ねぎ はくさい、ほうれんそう	きんぴらごぼうは、食物せ んいが豊富に含まれていま す。	小 581 中 707	22.8 26.4
6水	ポークカレー りんご ふくじんづけ 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	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、平川市産でスイ ートメロディという品種で す。	小 774 中 891	22.7 25.7
7木	ごはん、とうふハンバーグ ぶたにくとだいこんのもの キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ とうふハンバーグ	ごはん さとう こめあぶら	こんにやく、えだまめ、キャベツ しょうが、だいこん、にんじん ねぎ、えのきたけ	今月の大根・キャベツ・に んじんは、平川市産です。	小 624 中 757	23.9 28.1
8金	ごはん、あかうおさいきょう やき、コールスローサラダ、 はくさいとしめじのみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とうふ ぎゅうにゅう、みそ あかうお、ハム	ごはん	キャベツ、きゅうり、はくさい みかん、ぶなしめじ	魚の小骨に注意しましよ う。	小 608 中 743	23.8 28.2
11月	ごはん、ひらつくね かぶのそぼろに もやしのみそしる ぎゅうにゅう	あつあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ごはん でんぶん さとう こめあぶら	えだまめ、かぶ、ごぼう しょうが、にんじん、ねぎ もやし、しいたけ かぶのは	かぶ・にんじんは、平川市 産です。かぶは葉の部分 を捨てずに使用します。	小 643	25.1
12火	ごはん、ビビンバいため たまごサラダ わかめとゆばのスープ ぎゅうにゅう	ゆば、ぶたにく ぎゅうにゅう、わかめ たまご	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、にら にんじん、にんにく、ねぎ ぜんまい、ブロッコリー だいずもやし	ごはんにビビンバの具をの せてビビンバ丼にして食べ てみてください。	小 621 中 738	25.8 29.0
13水	ごはん、とんカツ せんキャベツ、ミニトマト だいこんのみそしる 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	キャベツ、だいこん、ミニマト にんじん、ねぎ、ほうれんそう	とんカツにパックソースが つかます。ミニマトは、 一人2こです。	小 603 中 704	23.6 25.6
14木	ごはん、さばのみそに たくあんあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぎゅうにゅう わかめ、みそ、さば	ごはん じゃがいも ごまあぶら ごま	キャベツ、きゅうり、たまねぎ だいこん、えのきたけ にんじん	じゃがいもは、苗生松みど り会からのいただいたもの です。	小 640 中 747	22.2 24.3
15金	ごはん、ショーロンポー ナムル、たまごスープ ぎゅうにゅう	なると たまご ぎゅうにゅう ショーロンポー	ごはん でんぶん ごま	カリフラワー、きゅうり ごまつな、だいこん、にんじん もやし、たけのこ	ショーロンポーは、小学校 2こ、中学校3こです。	小 628 中 805	22.6 27.7
19火	コッペパン、マカロニミート りんご、コンソメスープ ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	だいた ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	コッペパン マカロニ ブルーベリージャム オリーブあぶら	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、トマト、にんじん にんにく、りんご マッシュルーム、パセリ	コッペパンは、センターか ら届きます。りんごの品種 は、つがるです。	小 626 中 718	25.7 29.7
20水	ごはん、さけてりやき にくじゃが、なめこじる ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ、さけ	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 しょうが、だいこん、たまねぎ にんじん、ねぎ、なめこ	さけの小骨に注意しましよ う。じゃがいもは苗生松み どり会からです。	小 605 中 737	28.3 33.6
21木	チキンカレー ふくじんづけ フルーツデザート ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも ぶどうゼリー 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、みかん パイン、きもも、りんご	フルーツデザートには、ぶ どうのゼリーがはいってい ます。	小 769 中 892	23.6 26.9
22金	ごはん、チヂミ、マーボーな す、ワンタンとチンゲンサイ のスープ、はっこうにゅう	ぶたにく はっこうにゅう とりにく	ごはん ごまあぶら チヂミ	しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、なす、ねぎ はくさい、たけのこ、しいたけ	チヂミは、韓国料理です。 はっこうにゅうは、マスカ ット味です。	小 580 中 700	25.2 28.2
25月	しおラーメン はるまき パンサンスー ぎゅうにゅう	なると ぶたにく ぎゅうにゅう はるまき	ちゅうかめん はるまき こめあぶら	きゅうり、にんじん、ねぎ はくさい、もやし、きくらげ	春巻には、キャベツや玉ね ぎ、にんじん、ぶた肉、春 雨などが入っています。	小 637 中 826	23.4 29.3
26火	ごはん、しゅうまい メンマソテー さつまいもじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ しゅうまい	ごはん、さつまいも さとう、こめあぶら ごまあぶら	こんにやく、ごぼう、たまねぎ にんじん、ねぎ、メンマ えのきたけ	しゅうまいは、小学校2 こ、中学校3こです。	小 630 中 785	22.2 28.5
27水	ごはん、さんまかんろに ポテトサラダ あつあげのみそしる りんごジュース	あつあげ わかめ みそ さんま	ごはん、じゃがいも さとう、りんごジュース ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、にんじん、もやし	りんごジュースに紙コップ がつかます。平川市広船産 です。	小 575 中 654	14.9 16.6
28木	ごはん とりにくのねぎしおやき ふきのいためもの にらたまじる、ぎゅうにゅう	とうふ、ちくわ、たまご ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ごはん でんぶん ごまあぶら	こんにやく、にら、にんじん ねぎ、ふき、しいたけ	にんじん・ねぎ・たまごは 平川市産です。	小 605 中 706	28.5 33.3
29金	さつまいもごはん ハンバーグ、ケチャップ だいこんサラダ、かしわじる ぎゅうにゅう	あぶらあげ、とりにく ぎゅうにゅう、ツナ ハンバーグ	ごはん さつまいも	こんにやく、きゅうり だいこん、にんじん、ねぎ はくさい	十五夜メニューです。ハン バーグにパックケチャップ がつかます。	小 652 中 779	25.6 30.8

※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	629	23.9
	中学校	755	27.7