



こんだてよていひょう

6月のごはんは、
青天のへきれきの
とくべつさいばい米です



令和6年6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	
3月	ごはん、とりにくのトマトソースにキャベツとブロッコリーのわふうサラダ チンゲンサイのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ つくね	ごはん(せいてんのへきれき)	キャベツ、ブロッコリー とうもろこし、だいこん チンゲンサイ、たまねぎ にんじん	今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。	小 636 中 757	26.0 29.1	
4火	ごはん、イカカツ みぞれんこんきんぴら じゃがいものみそしる ぎゅうにゅう レモンゼリー	ぎゅうにゅう イカカツ ちくわ あぶらあげ わかめ、みそ	ごはん(せいてんのへきれき) こめあぶら さとう ごま、じゃがいも ゼリー	れんこん、こんにゃく にんじん はくさい ぶなしめじ ねぎ	6月4日～10日は、歯と口の健康習慣です。	小 667 中 812	21.2 26.1	
5水	ごはん、つくね ぶたにくとほそだけのいたためもの とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく、みそ とうふ、あぶらあげ	ごはん(せいてんのへきれき) こめあぶら さとう	にんじん、ほそだけ こんにゃく だいこん、はくさい ねぎ	細竹は、山菜です。旬の味を味わいましょう。	小 614 中 727	25.3 28.5	
6木	だいきりキーマカレー ブロッコリーときゅうりのサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だいきり とりにく	ごはん(せいてんのへきれき) バター オリーブあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり とうもろこし	平川市産のにんにくのすりおろしがカレーに入っています。	小 701 中 877	21.2 25.3	
7金	ごはん、ごぼういりしのだに パンサンスー キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とりにく とうふ みそ、わかめ	ごはん(せいてんのへきれき) はるさめ ごま	ごぼう きゅうり、たまねぎ にんじん キャベツ	ごぼう入りしのだ煮のごぼうは青森県産です。	小 575 中 682	20.9 23.2	
10月	ごはん、えびにらまんじゅう ナムル ワタンスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう えびにらまんじゅう なると	ごはん(せいてんのへきれき) ごま ワタタン	もやし、きゅうり にんじん、メンマ はくさい ねぎ	えびにらまんじゅうは、小学校2こ、中学校3こです。	小 593 中 757	20.9 25.8	
11火	めかぶうどん ちくわいそあけ ポテトサラダ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう めかぶ、あぶらあげ とりにく、かまぼこ ちくわ	うどん さとう、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こめあぶら	にんじん、ねぎ しいたけ きゅうり とうもろこし	めかぶなどの海そうは、ミネラルを豊富に含みます。	小 591 中 764	21.9 27.5	
12水	ごはん、ぶたどん オレンジ 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、みそ とうふ	ごはん(せいてんのへきれき) こめあぶら さとう でんぶん	しょうが、こんにゃく たまねぎ、にんじん ごぼう、えだまめ、オレンジ だいこん、チンゲンサイ	たまごは、平川市小杉にある木村ファームのものであります。	小 663	27.7	
13木	ごはん、ほうれんそういりオムレツ コールスローサラダ わふうコンソメスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご とりにく	ごはん(せいてんのへきれき)	ほうれんそう、キャベツ きゅうり、みかん にんじん、だいこん ぶなしめじ、ねぎ、ブロッコリー	ぱっかり食べに気をつけて、まんべんなく食べましょう。	小 593 中 720	20.1 23.1	
14金	ごはん、いわしのうめに ひじきのいために ぶたじる りんごジュース	いわし ひじき ちくわ、ぶたにく こうやとうふ、みそ	ごはん(せいてんのへきれき) じゃがいも りんごジュース こめあぶら、さとう	にんじん、こんにゃく えだまめ、しいたけ しょうが、はくさい ごぼう、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。	小 567 中 717	21.1 27.3	
17月	こめこパン、くらいしぎゅうコロッケ はなやさいサラダ アスパラガスのシチュー はっこうにゅう	はっこうにゅう(ブレンあじ) ぎゅうにく ツナ、ベーコン ぎゅうにゅう	こめこパン ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら じゃがいも、ごま	ブロッコリー、カリフラワー アスパラガス、たまねぎ にんじん、マッシュルーム にんにく、パセリ	くらいし牛とアスパラガスは青森県産です。	小 694 中 816	25.1 29.4	
18火	ごはん、たまごやき にくじゃが かぶのとりみじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	ごはん(せいてんのへきれき) じゃがいも こめあぶら、でんぶん さとう	しょうが、はくさい、しょうが こんにゃく、たまねぎ にんじん、さやいんげん かぶ、かぶのほ、ごぼう	かぶは平川市小国地区のものであります。	小 590 中 708	21.9 25.0	
19水	ごはん、ぶたにくのみそやき だいこんとアスパラガスのサラダ ほたてとこめこめんのスープ ぎゅうにゅう おこめのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて みそ	ごはん(せいてんのへきれき) こめこめん おこめのムース	だいこん、アスパラガス とうもろこし(だけきみ) にんじん キャベツ くろあわびだけ	☆ふるさと産品給食の日 平川市産・青森県産の食材をふんだんに取り入れています。	小 641 中 745	25.7 28.1	
20木	ごはん、さばのしょうがに ふきのいたためもの せんぎりじる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば、こんぶ さつまあげ あぶらあげ、みそ	ごはん(せいてんのへきれき) こめあぶら さとう	ふき、にんじん こんにゃく、はくさい だいこん ねぎ	正しいはしのもち方を意識してみましょう。	小 614 中 769	23.7 29.1	
21金	ごはん、てりやきハンバーグ ながいものマヨネーズいため たまごのスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく たまご	ごはん(せいてんのへきれき) ながいもの、ノンエッグマヨネーズ こめあぶら さとう、でんぶん	にんじん、キャベツ だいこん こまつな パセリ	長いもと小松菜は、青森県産です。	小 651 中 773	28.1 31.4	
24月	ごはん、さけのてりやき みずのいたためもの もやしのみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ、ぶたにく こうやとうふ、あつあげ わかめ、みそ	ごはん(せいてんのへきれき) こめあぶら さとう	みず、にんじん こんにゃく、もやし たまねぎ、ぶなしめじ ねぎ	みずは、春から夏にかけてとれる山菜です。魚の小骨に気をつけましょう。	小 602 中 706	27.2 33.1	
25火	みそラーメン はるまき やさいごますあえ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく、なると とりにく、みそ はるまき、だいきり	ちゅうかめん ごまあぶら ごま、さとう こめあぶら	キャベツ、にんじん たまねぎ、きくらげ ねぎ、にんにく、しょうが もやし、きゅうり	背すじをのばして、しせいをよくして食べましょう。	小 723 中 849	29.1 33.6	
26水	ごはん、あかうおしおこうじやき ぶたにくとだいこんのもの ながいものみそしる ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あかうお、ぶたにく あぶらあげ わかめ、みそ	ごはん(せいてんのへきれき) こめあぶら、ごまあぶら さとう、でんぶん ながいもの	だいこん、しょうが にんじん えだまめ キャベツ	魚の小骨に気をつけましょう。	小 604 中 725	28.5 31.6	
27木	ごはん、にくだんご チンジャオロースー ちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく なると	ごはん(せいてんのへきれき) こめあぶら さとう でんぶん	しょうが、たけのこ あおピーマン、パプリカ にんじん、もやし はくさい、ねぎ	肉団子は、小学校2こ、中学校3こです。	小 592 中 740	22.7 27.4	
28金	ポークカレー フルーツデザート ふくじんづけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん(せいてんのへきれき) じゃがいも、オリーブあぶら バター ゼリー	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ もも、りんご、みかん パイナップル、ふくじんづけ	フルーツデザートに、さくらんぼ味のゼリーが入っています。	小 782 中 907	20.6 23.3	
					栄養価平均	小学校 中学校	635 766	23.9 27.8

※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。