



# こんだてよていひよ

しっかり食べて  
元気な体をつくろう



令和7年10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	
		体の熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g
1 水		ごはん、さんまのいちやぼし はるさめのいための とりだんごのみそしる きゅうにゅう	ごはん ごめあぶら はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう さんま、ぶたにく ミートボール、みそ	にんじん、チンゲンサイ キャベツ、しいたけ だいこん、たまねぎ ねぎ	さんまは秋を代表する魚です。骨 に気をつけて食べましょう。	小 中 670 807 26.8 30.3
2 木		たきこみごはん、たまごやき おひたし いもに きゅうにゅう、おつきみゼリー	ごはん さといも ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶたにく、かつおぶし	もやし、ほうれんそう はくさい、こぼう、こんにゃく にんじん、まいだけ ねぎ、しいたけ、しょうが	10月6日は十五夜です 秋らしい献立に、お月見ゼリーが つきます。	小 中 625 723 23.2 26
3 金		ごはん、とりにくのしょうがみそやき にくじやが とうふのみそしる きゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう、ごめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、しょうが こんにゃく、いんげん キャベツ、ねぎ	じゃがいもに含まれるビタミンC は、加熱してもこわれにくいのが 特徴です。	小 中 616 743 25.4 28.8
6 月		ごはん、とうふハンバーグ キャベツとツナのレモンあえ だいこんのみそしる きゅうにゅう	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ツナ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり だいこん、にんじん ツナ、あぶらあげ、みそ	レモンの酸味を上手に活用する と、塩分ひかえめでもおいしく食 べられます。	小 中 616 778 22.0 26.6
7 火		しおラーメン かいせんしゅうまい (2c) わかめのすのもの きゅうにゅう	ちゅうかめん さとう、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく、わかめ しうまい	はくさい、もやし にんじん、ねぎ、きくらげ メンマ、きゅうり	ラーメンのスープは塩分が高いの で、飲み切らないようにしましょ う。	小 中 601 708 25.0 28.6
8 水		ごはん、しうみさかなフライ フロッコリーサラダ トマトとたまごのスープ きゅうにゅう	ごはん、ドレッシング、ごま ごめあぶら、オリーブあぶら ホキ、たまご タルタルソース さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう とうもろこし、トマト、キャベツ たまねぎ、にんじん、パセリ にんにく	プロッコリー、きゅうり とうもろこし、トマト、キャベツ たまねぎ、にんじん、パセリ にんにく	平川市産のトマトとたまごを使っ たスープです。個袋のタルタル ソースがつきます。	小 中 611 751 19.1 22.5
9 木		ごはん、つくね みそごぼういため もずくのみそしる はうこうにゅう (ブレーン)	ごはん ごめあぶら、さとう ごま	はうこうにゅう つくね、ぶたにく とうふ、もずく あぶらあげ、みそ	ごぼう、にんじん、こんにゃく キャベツ、えのきだけ ねぎ	炒め物には清水森ナンバみそを少 し入れています。	小 中 600 723 23.2 26.6
10 金		ポークカレー はなやさいのごまサラダ ブルーベリーゼリー きゅうにゅう	ごはん、ごま、ゼリー じゃがいも、オリーブあぶら バター、ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく プロッコリー、カリフラワー とうもろこし	✿10月10日は目の愛護デーです✿ 目の疲れをとるアントシアニンを 多く含むブルーベリーのゼリーが つきます。	小 中 770 885 22.8 26.0
14 火		ごはん、チキンみそかつ だいこんサラダ みそかきたじる きゅうにゅう	ごはん ごめあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく とうぶ たまご、みそ	だいこん、きゅうり はくさい、にんじん ねぎ、とうもろこし	平川市産のたまごを使ったみそ汁 です。	小 中 635 773 26.1 30.8
15 水		ごはん、さばのみそに いそあえ じゃがいものみそしる きゅうにゅう	ごはん じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さば、のり あぶらあげ、みそ	キャベツ、ほうれんそう にんじん、たまねぎ ねぎ	さばは記憶力を高めるDHA（ドコ サヘキサエン酸）が豊富です。	小 中 639 815 23.9 29.8
16 木		ごはん、しおマーボーどうふ りんご つみれスープ きゅうにゅう	ごはん ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく たらボール、なると	だけのこ、しょうが、にんにく ねぎ、もやし、チンゲンサイ しいたけ、にんじん、りんご	平川市産のりんごがつきます。	小 中 598 732 22.3 26.1
17 金		ごはん、とりにくのごまてりやき ながいもとぶたにくのいために あつあげのみそしる きゅうにゅう、のりつくだに	ごはん ながいも、ごめあぶら さとう、でんぶん、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく さとう、みそ	ににく、はくさい たまねぎ、しめじ ねぎ、にんじん	ごはんにのりのつくだ煮をのせ て、もりもり食べましょう。	小 中 659 792 29.0 32.7
20 月		せわりコッペパン、ハムチーズピカタ スパゲッティソティー やさいスープ きゅうにゅう	コッペパン スパゲッティ ハム、チーズ バター、オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ハム、チーズ たまご、ベーコン	たまねぎ、あおビーマン マッシュルーム、もやし だいこん、にんじん	お好みで背割りコッペパンにピカ タやスパゲッティソティーをはさん で食べましょう。	小 中 644 740 26.0 28.9
21 火		ごはん、にしんのてりに ぶたにくとだけのこのいための キャベツのみそしる きゅうにゅう	ごはん ごめあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう にしん、みそ ぶたにく、こうやどうふ あぶらあげ、くわきわめ	だけのこ、にんじん ににく、キャベツ たまねぎ	おかげとごはんと一緒に食べ進め る「口中調味料」をすると、ごはん がたくさん食べられます。	小 中 618 741 27.5 30.9
22 水		きのこカレー ぶくじんづけ フルーツとうにゅうゼリー きゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら、バター ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	にんじん、たまねぎ ににく、しょうが しめじ、エリンギ もも、りんご、ぶくじんづけ	秋らしいきのこの入りのカレーで す。豆乳ゼリーは青森県産の米粉 を使っています。	小 中 765 891 21.2 24.1
23 木		ごはん、からあげ (小2c、中3c) キムチあえ わかめスープ きゅうにゅう	ごはん ごまあぶら、ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく、なると わかめ、とうふ	もやし、きゅうり キャベツ、チンゲンサイ ねぎ	キムチのからみが苦手な人は、こ はんと一緒に食べるなど、くふう して食べてみましょう。	小 中 654 835 22.6 28.1
24 金		さけごはん、ぎょうざ (2c) やさいのごまあえ どさんこじる きゅうにゅう	ごはん じゃがいも、さとう ごまあぶら、ごま バター	ぎゅうにゅう さけ、ぎょうざ ぶたにく、みそ	もやし、ほうれんそう たまねぎ、にんじん ににく、しょうが とうもろこし、ねぎ	道産子汁は北海道の郷土料理で す。	小 中 649 728 22.7 25.1
27 月		ごはん、てりやきハンバーグ ひじきのいために かぶのみそしる きゅうにゅう	ごはん ごめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ハンバーグ、ひじき さつまあげ、あつあげ だいこん、みそ	にんじん、こんにゃく かぶ、かぶのは ごぼう	平川市産のかぶを使っています。	小 中 648 791 25.8 30.0
28 火		さんさいなめごうどん とうもろこしフライ さつまいものあまに (3c) きゅうにゅう	うどん ごめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく、なると あぶらあげ	にんじん、ふき、なめこ えのきだけ、わらび ねぎ、とうもろこし ねぎ、せんまい、ほそたけ	なめこのぬめり成分は食物繊維の なかまで。	小 中 617 742 22.8 27.1
29 水		ごはん、まめもやしとぶたにくのそぼろどん りんご、みそおでん きゅうにゅう	ごはん ごま、ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ さつまあげ、こんぶ みそ、うすらたまご	しょうが、ににく まめもやし、えだまめ だいこん、にんじん こんにゃく、りんご	みそおでんは、青森県のソウル フード「しょうがみそおでん」を イメージして作りました。	小 中 677 826 29.6 35.0
30 木		ごはん、にくだんご (小2c、中3c) くきわかめのいために せんべいじる きゅうにゅう	ごはん ごめあぶら さとう せんべい	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく くきわかめ、あぶらあげ	だいこん、にんじん ごぼう、まいだけ こんにゃく、ねぎ	せんべい汁は青森県の郷土料理で す。	小 中 600 749 22.6 28.0
31 金		ごはん、さけのしおやき やさいのごますあえ はくさいのみそしる きゅうにゅう	ごはん さとう、ごま ごまあぶら あぶらあげ	ぎゅうにゅう さけ、とりにく こうやどうふ、みそ あぶらあげ	もやし、チンゲンサイ はくさい、にんじん ねぎ	焼き魚は骨に気をつけて食べま しょう。	小 中 598 720 25.0 29.8

※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。

平川市学校給食センター  
インスタグラム



栄養価平均	小学校 中学校	640 773	24.3 28.2
-------	------------	------------	--------------