



こんだてよていひょう

しっかり食べて
元気な体をつくらう



あぶにん

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、さんまのいちやほし はるさめのいためもの とりだんこのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら はるさめ でんぶ	ぎゅうにゅう さんま、ぶたにく ミートボール、みそ だいにん、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		だきこみごはん、たまごやき おひたし いもに ぎゅうにゅう、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 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 にくじゃが とうふのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう、こめあぶら	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	じゃがいもに含まれるビタミンC は、加熱してもこれににくいのが 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 だいにんのみそしる ぎゅうにゅう	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	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（2こ） わかめのすのもの ぎゅうにゅう	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 しゅうまい	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、しろみさかなフライ ブロッコリーサラダ トマトとたまごのスープ ぎゅうにゅう	ごはん、ドレッシング、ごま こめあぶら、オリーブあぶら タルタルソース さとう、でんぶ	ぎゅうにゅう ホキ、たまご チーズ 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 はっこうにゅう（ブレン）	ごはん こめあぶら、さとう ごま	はっこうにゅう つくね、ぶたにく とうふ、もずく あぶらあげ、みそ	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 ぎゅうにゅう	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	☆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、チキンみそカツ だいにんサラダ みそかきたまじる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご、みそ	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 ぎゅうにゅう	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	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、しおマーボー豆腐 りんご つみれスープ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく たらボール、なると	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 ぎゅうにゅう、のりつくだに	ごはん ながいも、こめあぶら さとう、でんぶ、ごま	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく あつあげ、のり、みそ	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 スパゲッティソテー やさいスープ ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲッティ 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	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 ぶたにくとだけこのいためもの キャベツのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら でんぶ	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、くきわかめ	おかすとごはんを一緒に食べ進め る「口中調味」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 ふくじんづけ フルーツとうにゅうゼリー ぎゅうにゅう	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	秋らしいきのこ入りのカレーで 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2こ、中3こ） キムチあえ わかめスープ ぎゅうにゅう	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	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（2こ） やさしいごまあえ どさんこじる ぎゅうにゅう	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	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 ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら 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 だいす、みそ	平川市産のかぶを使っています。	小 中	648 791	25.8 30.0
28 火		さんさいなめこうどん とうもろこしフライ さつまいものあまに（3こ） ぎゅうにゅう	うどん こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく、なると あぶらあげ	なめこのぬめり成分は食物繊維の なかまです。	小 中	617 742	22.8 27.1
29 水		ごはん まめちやしとぶたにくのそぼろどん りんご、みそおでん ぎゅうにゅう	ごはん ごま、ごまあぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ さつまあげ、こんぶ みそ、うずらたまご	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2こ、中3こ） くきわかめのいために せんべいじる ぎゅうにゅう	ごはん こめあぶら さとう せんべい	ぎゅうにゅう にくだんご、とりにく くきわかめ、あぶらあげ	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 やさしいごますあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん さとう、ごま ごまあぶら	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	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	640	24.3
	中学校	773	28.2