



# 給食献立予定表

平内町学校給食センター

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、  
芸術の秋、秋は、様々な活動をするのに  
ちょうどよい季節です。  
給食にも、秋が旬の食べ物がたくさん  
登場します。しっかり食べて、  
外で元気よく体を動かし  
ましょう。



|                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>6 (月)</b><br>今日は十五夜ですが、十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、「いも名月」とも言われています。お供え物をしてお月見を楽しむ日です。                                                                                      |  | <b>7 (火)</b><br>魚のあじは味がよいことからその名がついたと言われ、おいしくて参ってしまうことから、漢字では魚へんに「参る」と書きます。                                                                                   |  | <b>8 (水)</b><br>もやしにはビタミンB群であるビタミンB1と葉酸が含まれています。葉酸は、DNAの合成に関与している重要な栄養素です。                                                                                     |  | <b>9 (木)</b><br>青森県のキャベツは、7月から10月においらせ町や平川市などで生産され、おいらせ町は県内一の夏秋キャベツの産地となっています。                                                                 |  | <b>10 (金)</b><br>給食のカレーには、青森県産のりんご100%のアップルソースが入っています。平川市にある工場で作られています。                                                                                         |  |
| ペン入入り<br>ラトウイユ<br>乳なし<br>ブレインオムレツ<br>りんごパン<br>さつま芋の<br>シチュー                                                                                                       |  | タルタル<br>ソース<br>ほうれん草と<br>コーンのさっぱり和え<br>乳卵不使用あじフライ<br>(小骨に注意)<br>ごはん<br>豚肉の<br>ピリカラ汁                                                                           |  | もやしと<br>ベーコンのごま油炒め<br>きのこ信田<br>ごはん<br>いかボールの<br>みそ汁                                                                                                            |  | ※中学校は、<br>ギョウザ<br>3こです。<br>バンバンジー<br>焼目付き餃子<br>(2個)<br>ごはん<br>春雨と<br>鶏団子の<br>中華スープ                                                             |  | 肉みそ炒め<br>ゆばと野菜の<br>とうふバーグ<br>ごはん<br>青森県産<br>野菜だし入り<br>つみれ汁                                                                                                      |  |
| 黄<br>ごはん、大麦、三<br>温糖<br>小 566 28.4<br>中 709 29.0<br>赤<br>牛乳、<br>豚肉(丼)、油揚げ・豆腐・みそ汁<br>緑<br>玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース、舞<br>茸、干しいたけ、長ねぎ                                   |  | 黄<br>ごはん、じゃが芋、ご<br>ま油、こめ油、タル<br>タルソース<br>小 613 24.5<br>中 760 29.2<br>赤<br>牛乳、<br>豚肉・高野豆腐(汁)、あじ(フライ)、卵(タル<br>タルソース)<br>緑<br>セロリ、大根、こんにゃく、長ねぎ、ほうれん草、<br>コーン、もやし |  | 黄<br>ごはん、ごま油<br>小 565 26.4<br>中 692 30.6<br>赤<br>牛乳、<br>いか・すけそうだら(ボール)・豆腐・みそ汁、鶏<br>肉・油揚げ・大豆蛋白(信田)、ベーコン(炒め)<br>緑<br>大根、にんじん、干しいたけ、長ねぎ、もやし、<br>ぶなしめじ             |  | 黄<br>ごはん、三温糖、ご<br>ま油<br>小 541 25.1<br>中 698 30.9<br>赤<br>牛乳、<br>豆腐(スープ)、豚肉(シュウマイ)、豚肉・みそ<br>(ホイコーロー)<br>緑<br>たけのこ、干しいたけ、チンゲン菜、にんじ<br>ん、長ねぎ、キャベツ |  | 黄<br>ごはん、大麦、こめ<br>油、ダレシツ<br>小 639 28.9<br>中 796 34.3<br>赤<br>牛乳、<br>鶏肉・ひよこ豆・レッドキドニー・青えんどう豆・<br>白花豆・チーズ(カレー)<br>緑<br>玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、アップル<br>ソース、トマト、大根、きゅうり   |  |
| ※10月からの麺給食(隔週<br>月曜日)を再開するにあ<br>たり、調理員の日々の食<br>器の入れ替え作業の負担<br>軽減のため、麺給食の前<br>日(金曜日)にカレーを<br>実施し、丼物を水曜日に<br>実施することとしました<br>ので、ご理解・<br>ご協力の程、<br>よろしくお願い<br>致します。   |  | <b>14 (火)</b><br>切干大根には、生の太根よりビ<br>タミン・カルシウム・鉄が多く含ま<br>れています。給食に使われる切干大<br>根は、青森県産です。                                                                         |  | <b>15 (水)</b><br>青森県産のりんごは全国のりんご<br>生産量の約60%を占め、青森県は<br>日本一のりんご王国となってい<br>ます。よく味わっていただきましょ<br>う。                                                               |  | <b>16 (木)</b><br>きのこには、食物せんがい豊富<br>にふくまれているので腸の働きを<br>整えてくれます。よく噛んでいただ<br>きましょ。                                                                |  | <b>17 (金)</b><br>三平汁は北海道の郷土料理で、<br>塩漬にして保存された鮭を野菜<br>とともに煮こみ、その魚の塩分だ<br>けで味を付けた汁物です。                                                                            |  |
| 切干大根の炒め物<br>真いわし生姜煮<br>(小骨も食べられます)<br>ごはん<br>豚汁                                                                                                                   |  | カット<br>りんご<br>マーボー豆腐丼<br>わかめと<br>大根の<br>中華スープ<br>ごはん<br>じゃが芋の<br>コンソメ<br>スープ                                                                                  |  | きのこデミソース煮<br>乳卵あり<br>ハンバーグ<br>ごはん<br>じゃが芋の<br>コンソメ<br>スープ                                                                                                      |  | ひよこ豆の<br>ごま酢和え<br>乳卵不使用<br>チキンみそカツ<br>ごはん<br>三平汁                                                                                               |  | 小湊小4年は、給食がありません。                                                                                                                                                |  |
| 黄<br>ごはん、じゃが芋、ご<br>ま油、こめ油<br>小 610 32.0<br>中 743 36.3<br>赤<br>牛乳、<br>豚肉・豆腐・みそ汁、いわし(生姜煮)、油揚<br>げ(炒め)<br>緑<br>白菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、切干大根、<br>干しいたけ、いんげん                   |  | 黄<br>ごはん、大麦、片栗<br>粉、こめ油、三温糖、<br>ごま油<br>小 577 24.7<br>中 719 29.2<br>赤<br>牛乳、<br>豆腐・豚ひき肉(丼)、わかめ(スープ)<br>緑<br>長ねぎ、干しいたけ、大根、たけのこ、にんじ<br>ん、りんご                     |  | 黄<br>ごはん、じゃが芋<br>小 613 24.6<br>中 782 30.2<br>赤<br>牛乳、<br>ベーコン(スープ)、牛肉・豚肉・鶏肉・大豆蛋白<br>・卵・卵(ハンバーグ)、乳(デミソース煮)<br>緑<br>玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、いんげん、<br>パセリ、ぶなしめじ          |  | 黄<br>ごはん、じゃが芋、こ<br>め油、ごま、三温糖、<br>ごま油<br>小 622 29.2<br>中 775 34.6<br>赤<br>牛乳、<br>鮭(汁)、鶏肉(カツ)、ひよこ豆(和え)<br>緑<br>にんじん、大根、こんにゃく、長ねぎ、きゅうり、<br>キャベツ   |  | 小湊小4年は、給食がありません。                                                                                                                                                |  |
| <b>20 (月)</b><br>雪ににんじんの畑は、世界遺産「白<br>神山」の麓、深浦町の高山にあ<br>ります。寒さでも凍らないように糖<br>分が増え、甘くなります。                                                                           |  | <b>21 (火)</b><br>「にんじんしりしり」は、沖縄の家<br>庭料理で、しりしりは沖縄の方言で<br>干切りの意味です。にんじんを炒め<br>て卵でとじた料理です。                                                                      |  | <b>22 (水)</b><br>大豆は「畑のお肉」と呼ばれるほ<br>どたんぱく質が豊富で、血や筋肉<br>などの体をつくるものになります。よ<br>く噛んで食べましょ。                                                                         |  | <b>23 (木)</b><br>山形県の「いも煮」は、里芋の収<br>穫期の秋から冬に食べられる郷土<br>料理です。庄内地域だけが豚肉<br>で、他は牛肉を入れるそうです。                                                       |  | <b>24 (金)</b><br>にんじんはカロテン、ビタミンCや<br>カリウム、鉄などを含んでおり、彩<br>りもよく、栄養豊富なので給食には欠<br>かせない食材となっています。                                                                    |  |
| キャベツと<br>ウインナーの炒め物<br>若鶏トマトソース煮<br>乳不使用<br>雪ににんじん<br>パン<br>具だくさん<br>オニオン<br>スープ                                                                                   |  | にんじんしりしり<br>若鶏のごま照焼き<br>ごはん<br>キャベツの<br>せんぎり汁                                                                                                                 |  | 黒糖<br>まめ<br>リャンバンサンスー<br>パリパリ春巻き<br>ごはん<br>えびボールの<br>中華スープ                                                                                                     |  | 白菜と<br>小松菜のおかか煮<br>若鶏のくわ焼き<br>ごはん<br>山形の<br>いも煮                                                                                                |  | ハヤシライス<br>乳卵不使用<br>グロッコリーとコーンの<br>ドレッシング和え                                                                                                                      |  |
| 黄<br>パン、こめ油<br>小 603 33.6<br>中 818 40.4<br>赤<br>牛乳、<br>ベーコン(スープ)、鶏肉(トマトソース煮)、豚肉<br>ウインナー(炒め)<br>緑<br>雪ににんじん、玉ねぎ、いんげん、マッシュルーム、<br>パセリ、キャベツ、ぶなしめじ、にんじん、パプリカ         |  | 黄<br>ごはん、ごま、こめ油<br>小 592 28.3<br>中 722 32.0<br>赤<br>牛乳、<br>ひじき・油揚げ・みそ汁、鶏肉(焼き)、まぐ<br>ろ・卵(にんじんしりしり)<br>緑<br>キャベツ、にんじん、切り干し大根、長ね<br>ぎ                            |  | 黄<br>ごはん、ごま油、こめ<br>油、春雨、ドレッシング<br>黒糖<br>小 612 20.6<br>中 733 23.3<br>赤<br>牛乳、<br>えび・たら(えびボール)(スープ)、豚肉・鶏肉<br>(春巻き)、黒豆<br>緑<br>チンゲン菜、たけのこ、にんじん、干しいた<br>け、長ねぎ、きゅうり |  | 黄<br>ごはん、里芋(汁)、<br>三温糖<br>小 547 24.4<br>中 667 27.7<br>赤<br>牛乳、<br>牛肉(いも煮)、鶏肉(焼き)、かつお(和え)<br>緑<br>こんにゃく、にんじん、舞茸、長ねぎ、白菜、小<br>松菜                  |  | 黄<br>ごはん、大麦、じゃが<br>芋、こめ油、ドレッシング<br>小 692 27.8<br>中 861 33.0<br>赤<br>牛乳、<br>豚肉・乳(ハヤシ)<br>緑<br>玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコ<br>リー、キャベツ、コーン                               |  |
| <b>27 (月)</b><br>給食のめん類は青森市の工場<br>で作られたものです。ラーメンにトッ<br>ピングして、具だくさんラーメンに<br>して食べましょ。                                                                               |  | <b>28 (火)</b><br>ふきは塩漬や缶詰しておくと<br>ができます。それを利用して青森県<br>では様々な郷土料理にふきが使わ<br>れています。                                                                               |  | <b>29 (水)</b><br>玉ねぎが日本に入ってきたのは<br>明治時代で、北海道で栽培が始ま<br>りました。現在、日本の生産量の半<br>分は北海道が占めています。                                                                        |  | <b>30 (木)</b><br>大根は、平内町の農家の方々が<br>愛情を込めて育てたおいしい大根<br>です。作ってくれた農家の方々に感<br>謝し、残さずいただきましょ。                                                       |  | <b>31 (金)</b><br>ハロウィンは西洋のお祭り、秋<br>の収穫を祝い、悪霊や魔物を追い<br>払う伝統行事です。かぼちゃの提<br>灯を作り、お化けの仮装をします。                                                                       |  |
| ※中学校は、シュウマイ<br>3こです。<br>細切り肉と<br>もやしのトッピング<br>みそラーメン<br>乳卵不使用<br>桜えびシュウマイ<br>(2個)                                                                                 |  | ふきの煮物<br>あじレモンしょうゆ煮<br>(小骨も食べられます)<br>ごはん<br>なめこ汁                                                                                                             |  | ドライカレーの<br>ミートソースかけ<br>白菜の<br>コンソメスープ<br>ごはん<br>鶏肉と<br>大根の<br>ごまみそ汁                                                                                            |  | かぼちゃのそぼろ煮<br>赤魚煮つけ<br>(小骨も食べられます)<br>ごはん<br>鶏肉と<br>大根の<br>ごまみそ汁                                                                                |  | 乳卵不使用<br>かぼちゃプリン<br>白菜と<br>きゅうりのごま酢和え<br>国産豚肉雪ににんじ<br>んしょうゆ漬焼き<br>ごはん<br>おでん風<br>みそ汁                                                                            |  |
| 黄<br>ゆで中華めん、ごま、<br>ごま油<br>小 564 27.6<br>中 705 33.8<br>赤<br>牛乳、<br>わかめ(ラーメン)、すけそうだら・豚肉・大豆蛋白・ほた<br>てエキス・カタクチイシ・桜えび(シュウマイ)、豚肉<br>(トッピング)<br>緑<br>長ねぎ、もやし、コーン、にんじん、にら |  | 黄<br>ごはん<br>小 524 26.4<br>中 641 29.4<br>赤<br>牛乳、<br>豆腐・みそ汁、あじ(しょうゆ煮)、油揚げ(煮<br>物)<br>緑<br>なめこ、大根、小松菜、長ねぎ、ふき、こんにゃ<br>く、にんじん                                     |  | 黄<br>ごはん、三温糖、じゃ<br>が芋<br>小 591 23.6<br>中 738 27.9<br>赤<br>牛乳、<br>豚ひき肉(ミートソースかけ)、豚肉ウインナー<br>(ボトフ)<br>緑<br>玉ねぎ、セロリ、ピーマン、マッシュルーム、ト<br>マト、白菜、にんじん、パセリ              |  | 黄<br>ごはん、ごま油、三温<br>糖、片栗粉<br>小 598 33.1<br>中 735 37.6<br>赤<br>牛乳、<br>鶏肉・油揚げ・みそ汁、赤魚(煮付け)、豚ひ<br>き肉(そぼろ煮)<br>緑<br>大根、もやし、にんじん、長ねぎ、かぼちゃ、し<br>ょうが    |  | 黄<br>ごはん、ごま油、ご<br>ま、三温糖、糖(プリ<br>ン)<br>小 696 28.1<br>中 820 31.3<br>赤<br>牛乳、<br>すけそうだら(さつま揚げ)・がんもどき・昆布・<br>みそ汁、豚肉(焼き)<br>緑<br>こんにゃく、大根、にんじん、しょうが、白菜、<br>きゅうり、かぼちゃ |  |
| 全小学校は、給食がありません。                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                 |  |