



# 令和2年 5月 学校給食予定献立表

平戸市立北部学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価			
		体をつくるものになる(赤)		体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	小学校	中学校		
1群	2群	3群	4群	5群	6群						
7 (木)	ごはん 牛乳 とりごぼう汁 いわしのかぼすしモン煮 ふきの炒め煮 かしわもち	とり肉 ぶた肉 ごぼう	牛乳	いんじん	ねぎ	ふき こんにゃく	ごぼう しいたけ	米 でんぷん さとう	油	630	834
8 (金)	米粉パン 牛乳 ちゃんぽん 空豆の塩ゆで ひらどろまんといんげんの卵炒め	卵 ぶた肉 ちくわ かまぼこ	牛乳	いんじん	いんげん	キヤベツ もやし しいたけ にんにく	そらまめ たまねぎ きくらげ	米粉パン ちゃんぽんめん さとう	ラード 油 ごま油	584	793
11 (月)	ごはん 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグ 野菜サラダ マヨネーズ	あひびき肉 卵 とり肉	牛乳	いんじん	サラダ菜	トマト缶 パセリ	キヤベツ トマト缶 どうもろこし	米粉 パン粉 さとう	マヨネーズ ラーニング	705	874
12 (火)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 揚げそばのソースかけ わかめとたけのこのおかか煮	そば どうふ ぶた肉 油揚げ	牛乳 わかめ	いんじん		たけのこ こんにゃく ふかねぎ	だいこん ごぼう しょうが	麦 じゃがいも さとう	油 ごま油	628	749
13 (水)	食パン 牛乳 ミネストローネ じゃがチーズ	ぶた肉 ふた肉 みそ	牛乳 チーズ	トマト缶	パセリ	キヤベツ セロリ	たまねぎ にんにく	食パン じゃがいも マヨネーズ さとう	バター	613	755
14 (木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華サラダ キンジョウメロン	どうふ ぶたひき肉 みそ	牛乳	いんじん		たまねぎ キヤベツ しいたけ	キンジョウメロン きゅうり しょうが きくらげ	麦 さとう でんぷん はるさめ	ごま油 ごま	619	771
15 (金)	コッペパン 牛乳 カレーうどん ちくわのいそべ揚げ ミニトマト	ちくわ ぶた肉 油揚げ	牛乳 あおのり	ミニトマト	いんじん	たまねぎ ふかねぎ しいたけ	ふかねぎ	コッペパン うどん 小麦粉	油 カレーうどん	594	837
18 (月)	ごはん 牛乳 みそコンタン かつおと豆のピリ辛炒め 三色ナムル	かつお ぶたひき肉 大豆	牛乳	ミニトマト	いんじん	もやし キヤベツ しょうが にんにく	たまねぎ どうもろこし きくらげ	米 でんぷん しょうが さとう	油 ごま ごま油	635	793
19 (火)	麦ごはん 牛乳 うま煮 けいちゃん(鶏ちゃん)	とり肉 あつあげ ぶた肉 みそ	牛乳	いんじん	いんげん	キヤベツ こんにゃく にんにく	たまねぎ にんにく	じゃがいも 米 さとう	ごま油	674	842
20 (水)	パンケーキ 牛乳 キヤベツのピリ辛コンタン めだま焼き	めだま焼き とり肉	牛乳 チーズ	いんじん		キヤベツ クリームコーン グリーンピース	たまねぎ しめじ	パンケーキ じゃがいも 小麦粉	マーガリン 生クリーム	641	777
21 (木)	ごはん 牛乳 新じゃがのみそ汁 そばのカレー焼き くきわかめの炒め物	そば 油揚げ どうふ ぶた肉 みそ	牛乳 くきわかめ	いんじん	ねぎ	たまねぎ	こんにゃく	米 じゃがいも でんぷん さとう	油	620	750
22 (金)	黒さとうパン 牛乳 春雨スープ とり肉とパターのごまがらめ アツナルコンポート	とり肉 レバー ぶた肉	牛乳	いんじん	いんげん	冷凍りんご たまねぎ しいたけ	キヤベツ えだまめ	黒さとうパン はるさめ 小麦粉	油 ごま	647	805
25 (月)	キヤロットごはん 牛乳 レンズ豆のすいとん 和風具入りあんかけオムレツ	卵 油揚げ ぶた肉 かまぼこ とりにく	牛乳 スキムミルク	いんじん	ねぎ	はくさい たまねぎ どうもろこし	こんにゃく えだまめ	米 レンズ豆 じゃがいも 白玉粉 小麦粉 でんぷん	ごま 油 ごま油	622	780
26 (火)	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 揚げぎょうざ 夏香	ぎょうざ 大豆 とりにく	牛乳 ひじき	いんじん		なづか たまねぎ ごぼう	こんにゃく れんこん グリーンピース	米 さとう	油	649	833
27 (水)	パンソバパン 牛乳 手作り肉団子のスープ じゃがちゃん カリポリマーマント	とりひき肉	牛乳 にぼし	いんじん	ねぎ	キヤベツ もやし にんにく	たまねぎ しょうが	パンソバパン じゃがいも 小麦粉 さとう	7-ポット 油 オリーブオイル	683	823
28 (木)	春野菜のカレーライス 牛乳 トマトのマリネ	ぶた肉	牛乳	トマト	いんじん	たまねぎ おろしりんご にんにく	たけのこ にんにく	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油	629	785
29 (金)	はちみつパン 牛乳 ツナスパゲッティ 海そうのドレッシング和え	ツナ ペーコン	牛乳 粉チーズ 海そうミックス わかめ	いんじん	パセリ	たまねぎ しめじ にんにく	きゅうり どうもろこし	はちみつパン スパゲッティ さとう	バター 油	630	850

## 《 献立について 》

7日： 5日こどもの日の行事食として、かしわもちがあります。  
平戸産のふきが登場します。21kgものふきを、地元農家の方々と  
皮むき・あくぬきをしていただいたものを使います。

11日： 平戸中学校1年鴨川拓虎くんが、昨年度(平戸小6年)の家庭科給  
食献立コンテストで考案した『げきうまハンバーグ』給食を紹介し  
ます。

19日： 食育の日の郷土料理として、岐阜県の『鶏(けい)ちゃん』を紹介  
します。

27日： 雲仙市千々石町の名物料理の『じゃがちゃん』があります。

## 【 今月の平戸産の食材(予定) 】

米(ヒレカリ)、しいたけ(ひらどろまん)、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、  
ふき、そらまめ、トマト、ミニトマト、たけのこ、キンジョウメロン、夏香

みなさまからお預かりした給食費は、全額食材料費とし  
て使っています。引き落とし日は、毎月27日ですの前  
日までにご準備ください。