

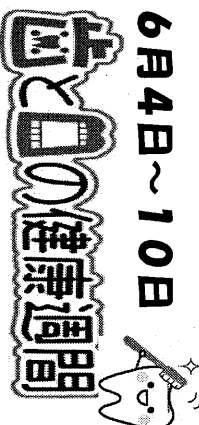
# 令和2年 6月 学校給食予定献立表

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				エネルギー たんぱく質	栄養価
		体をつくるもとになる(赤) たんぱく質	無機質	体の調子を整えるもとになる(緑) ビタミン	エネルギーのもとになる(黄) 脂質		
1 (月)	ごはん 牛乳 いり豆腐 ぶた肉と春雨の炒め物	豆腐 ぶた肉 とり肉	牛乳	いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ しいたけ	菜はるさめ ごま油	小学校 620 中学校 775 24.9 30
2 (火)	麦ごはん 牛乳 トマトと卵のスープ 春巻き 野菜のみみ漬け	卵 ぶた肉 春巻き しょうが しょうが しょうが	牛乳	いんげん	たまねぎ きゅうり きくらげ	菜麦 ごま油	640 81.4 19.9 24.1
3 (水)	パン・ハーフ パン 牛乳 キヤロットポタージュ 煮込みハーフ キヤロットのソテーと和え チーズ	パン ハーフ ハーフ ハーフ	牛乳 スキムミルク	パセリ	たまねぎ しめじ	キヤベツ	640 80.4 25.9 32.3
4 (木)	麦ごはん 牛乳 そぼろ汁 さばのごまみそ焼き かむサラダ マヨネーズ	さば とり肉 さば とり肉 さば とり肉	牛乳	いんげん	キヤベツ ごぼう しいたけ	キヤベツ ごま油	624 74.9 27.7 31.3
5 (金)	みかんパン 牛乳 カレービーンズ 干しだいこんのサラダ フルーツムース	みかん りんご りんご りんご	牛乳	いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ	みかん りんご りんご りんご	690 85.0 24.9 30.3
8 (月)	麦ごはん 牛乳 タイピーエソ 揚げとりとカシューナッツの炒めもの	とり肉 揚げとり 揚げとり	牛乳	いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ	タイピーエソ 揚げとり 揚げとり	659 82.3 24 28.9
9 (火)	ごはん 牛乳 おむすびのり うめぼし ご汁 ぶた肉のしょうが焼き	ぶた肉 大豆 豆腐 しょうが しょうが しょうが	牛乳 焼のり	いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ	ごま油	618 77.0 27 32.3
10 (水)	たてわりコッペパン 牛乳 ごぼうの米粉クリームスープ 焼きウインナー 蒸しキヤベツ ケチャツツ	ごぼう 米粉 ウインナー ウインナー	牛乳	パセリ	キヤベツ ごぼう しいたけ	コッペパン 米粉 ウインナー ウインナー	624 78.5 24.3 30.1
11 (木)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ さわらの塩焼き しそ味ひじき和え	さわら 卵 たまご 大豆 大豆 大豆	牛乳 しそ味ひじき	いんげん	たまねぎ きくらげ	油	670 81.8 34 39.4
12 (金)	パンパン 牛乳 みそ煮込みうどん かわり豆と小魚の揚げ煮 メロン	パン パン 揚げ煮 揚げ煮	牛乳 煮干し	いんげん	たまねぎ ごぼう しいたけ	パンパン 揚げ煮 揚げ煮	607 82.5 24.3 31.4
15 (月)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 さばのねぎソースかけ 野菜のアーモンド和え	さば 卵 たまご たまご	牛乳 わかめ	いんげん	キヤベツ きゅうり しいたけ	麦ごはん ソース ソース	637 76.3 25.8 29.1
16 (火)	ひじきごはん 牛乳 とり汁 ポテトサラダ マヨネーズ	とり肉 とり肉 とり肉	牛乳 ひじき わかめ	いんげん	きゅうり だいこん かき揚げ かき揚げ	ごぼう ごぼう ごぼう	615 76.1 21.8 26.1
17 (水)	コッペパン 牛乳 かぼちやの米粉シチュー ししもフライ どうもろこし	とり肉	牛乳 かぼちやの米粉シチュー	いんげん	きゅうり ごぼう ごぼう	コッペパン 米粉 ごぼう	652 83.3 25.1 31.8
18 (木)	麦ごはん 牛乳 じゃがいもをさぼろ煮 カルちゃんふりかけ ひよこまめのサラダ	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 煮干し わかめ	いんげん	たまねぎ ごぼう ごぼう	麦ごはん ソース ソース	650 81.2 25.3 30.5
19 (金)	米粉パン 牛乳 とりつくねのスープ 平戸おこのみ焼き 夏香	米粉 米粉 米粉	牛乳 夏香	いんげん	たまねぎ ごぼう ごぼう	米粉パン 米粉 米粉	59.4 80.3 25.5 33.4
22 (月)	ごはん 牛乳 けんちん汁 松風焼き たかなの油いため	ごはん たんぱく質 たんぱく質	牛乳	いんげん	たまねぎ ごぼう ごぼう	ごはん たんぱく質 たんぱく質	634 79.1 28.1 34
23 (火)	ごはん 牛乳 じゃがいもとなすのみそ汁 あじのカルーライ 蒲上をぼろ	じゃがいも じゃがいも じゃがいも	牛乳 わかめ	いんげん	たまねぎ ごぼう ごぼう	ごはん たんぱく質 たんぱく質	624 75.7 22.1 25.5
24 (水)	黒ごどうパン 牛乳 青じそスパゲッティ きゅうりのピリッと漬け すいか	黒ごどう 黒ごどう 黒ごどう	牛乳	いんげん	すいか ごぼう ごぼう	黒ごどう スパゲッティ スパゲッティ	634 85.7 24.3 31.6
25 (木)	チキンカレーライス 牛乳 くきわかめの酢の物	チキン チキン チキン	牛乳 くきわかめ	いんげん	たまねぎ ごぼう ごぼう	チキン カレーライス カレーライス	619 77.3 18.2 21.7
26 (金)	コッペパン 牛乳 マカロニの米粉クリーム煮 オムレツ トマトのマリネ	コッペパン オムレツ オムレツ	牛乳	いんげん	たまねぎ ごぼう ごぼう	コッペパン 米粉 米粉	681 86.6 24.6 30.7
29 (月)	どうもろこしごはん 牛乳 かぼちやのすいとん きびなごの南蛮漬け	どうもろこし どうもろこし どうもろこし	牛乳 きびなご	いんげん	たまねぎ ごぼう ごぼう	どうもろこし ごはん ごはん	639 76.7 25.2 30.1
30 (火)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ コロッケ マーポーナス	麦ごはん コロッケ コロッケ	牛乳 わかめ	いんげん	たまねぎ ごぼう ごぼう	麦ごはん スープ スープ	661 79.0 20.9 24.4



6月 県産品愛用月間



【今月の平戸産の食材(予定)】

米(ヒレカリ)、しいたけ(ひらどろん)、じゃがいも、  
たまねぎ、トマト、きゅうり、かぼちや、キヤベツ、  
青じそ、パセリ、なす、夏香、焼きあご

《献立について》

4日： かむサラダ (6月4から10日の歯と口の健康週間にちなんで、ロースト大豆やアーモンドが入った  
かみごたえのあるサラダです。)

9日： うめぼしおにぎり (10日は入梅です。暦の上では梅雨入りで、この時期に梅を収穫して梅干を漬けます。)

16日： 平戸の食材を使ったピタミソたっぷり給食 (平戸中1年 下道結愛さん考案献立)

19日(食育の日)： 平戸おこのみ焼き (平戸中1年 前田将志くん考案料理)

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日ですので、前日までにご準備くださ  
い。