

令和2年 7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 の量(kcal)	たんぱく質	エネルギー					
		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)	ビタミン	ミネラル								
1 (水)	はいがひん牛乳 野菜スープ とり肉のハーブ炒焼き ライトライユ	とり肉 ふた肉 ペニゴン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	トマト缶 パセリ	なす しいたけ にんにく	たまねぎ スツキーニ にんにく	はいがひん 23.6	27.6	33.6	小学校 中学校		
2 (木)	ピジョン(牛肉・きんし卵・野菜のナムル) 牛乳 キヤベツと豆乳のスープ	豆乳 きんし卵 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	もやし しいたけ にんにく	たまねぎ しいたけ にんにく	米 さとう	ごま油	631	23	788	27.6
3 (金)	パイナップル 牛乳 焼きビーコン 海そうのピルツング和え 夏香	いか かまぼこ ふた肉 エビ	牛乳 海そうミックス わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく	夏香 たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり えだまめ	パイナップル ビーコン さとう	油	631	23.5	28.7	790	
6 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ごまめ アチャラ漬け	厚揚げ ふたひき肉	牛乳 にほし	かぼちゃ しそ にんじん	たまねぎ なす	きゅうり えだまめ	米 じゃがいも さとう でんぶ	油 ごま	618	25.4	30.7	771	
7 (火)	ごはん 牛乳 セタそうめん汁 星のコロッケ きんぴらごぼう セタゼリー	とり肉 ふた肉	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう ごんこやく しいたけ	たまねぎ えだまめ	パイナップル ビーコン さとう	油	649	20.5	24	776	
8 (水)	食パン 牛乳 ポテトスープ キーマカレー 冷凍みかん	ふたひき肉 ふた肉	牛乳	にんじん グリーンピース パセリ	冷凍みかん たまねぎ セロリ	キャベツ えだまめ	食パン じゃがいも	カレールー 油	655	26.7	32.3	799	
9 (木)	麦ごはん 牛乳 かきたま汁 松浦あじろライ えだまめとひじきのサラダ	あじろライ 卵 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ しいたけ	キャベツ えだまめ	米 麦さとう でんぶ	油 7-モルト ごま油	638	29.2	33	762	
10 (金)	コッペパン 牛乳 なすとひき肉のスパゲッティ うりときゅうりのアーモンド和え	合いひき肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ うり しめじ	なす きゅうり にんにく	コッペパン スパゲッティ さとう	7-モルト ラーガリン 油	617	24.7	31.9	828	
13 (月)	ごはん 牛乳 夏おでん ぶたキムチ炒め	厚揚げ ぶた肉 うずらの卵 ちくわ	牛乳	にんじん オクラ	とうがん なす キャベツ えだまめ	ごんこやく もやし 白菜キムチ	米 はるさめ さとう	ごま油 ごま	602	25.1	30.3	752	
14 (火)	麦ごはん 牛乳 もずくスープ いわしのかば焼き だいずサラダ	いわし とうふ だいず とり肉	牛乳 もずく わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ きゅうり	キャベツ とうもろこし	米 麦さとう じゃがいも じゃがいも じゃがいも	油 ごま ごま油	623	24.6	28.1	780	
15 (水)	黒さとうパン 牛乳 ポークビーンズ ごまピルツングサラダ キャンデイチーズ	だいず ふた肉	牛乳 チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり	キャベツ とうもろこし	米 麦さとう じゃがいも じゃがいも じゃがいも	油 ごま ごま油	629	26.4	31.9	780	
16 (木)	夏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 ピーマン パセリ	たまねぎ おろしりんご にんにく	なす えだまめ	米 麦さとう	カレールー オリーブオイル 油	626	18.8	22.4	781	
17 (金)	コッペパン 牛乳 じゃがいも入り焼きそば 枝豆 パイナップル	ぶた肉 いか かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	パイナップル キャベツ たまねぎ しいたけ	えだまめ もやし きくらげ	コッペパン ちやんぼんめん じゃがいも	油	616	25.9	31.7	767	
20 (月)	麦ごはん 牛乳 みそけんちん汁 さばの梅マヨ焼き ゴーヤチヤンブルー	さば かつお節 とうふ 厚揚げ みそ 卵 ふた肉	牛乳	にんじん ねぎ	とうがん ごぼう	ごんこやく ゴージャ	米 麦さとう	マヨネーズ 油 ごま油	653	30.5	34.9	795	
21 (火)	ごはん 牛乳 ランタンスープ しゅうまい 干しだいこんの中華炒め	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しいたけ	もやし ほしだいこん きくらげ	米 ワンタン さとう	ごま油	591	21.2	26.2	755	
22 (水)	たてわりコッペパン 牛乳 コーンクリームスープ チリコンカン コレツジュマソゴ	ぶたひき肉 とり肉 だいず	牛乳	トマト缶 ピーマン	マヨネーズ グリーンピース にんにく	たまねぎ とうもろこし	コッペパン ソバキニー 小麦粉	油 ラーガリン	629	25	780		
27 (月)	麦ごはん 牛乳 わかめ汁 対馬地鶏のスパイシーチキン にんじんしりしり	とり肉 卵 ふた肉 ツチ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しいたけ	もやし レモン にんにく	米 麦 でんぶ	油	653	25.6	28.8	774	
28 (火)	麦ごはん 牛乳 そぼろ汁 長崎産ぶりの南蛮漬け のり	ぶた肉 とうふ とりひき肉	牛乳 のり	チンゲンサイ パプリカ にんじん	とうがん ごぼう	たまねぎ しいたけ	米 麦 さとう	油	679	28.2	33.5	839	
29 (水)	レーズンパン 牛乳 サラダうどん(ぶた肉・野菜サラダ) めんつゆ 冷凍ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	オクラ にんじん	きゅうり しいたけ	もやし	レーズンパン うどん	ごま油	648	25.2	30.5	797	
30 (木)	ごはん 牛乳 とうがんとなすのみそ汁 長崎和牛の焼肉(牛肉・野菜炒め)	牛肉 牛みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	とうがん キャベツ もやし しょうが	なす たまねぎ おろしりんご にんにく	米 さとう	ごま	716	27.2	894	32.8	

《 献立について 》

7日：七夕の行事食(汁は島原手延べそうめんを天の川、オクラを星に見立てています。)
17日：じゃがいも入り焼きそば(19日の食育の日にちなみ栃木県の名物料理を紹介します。)

長崎県産畜産物及び水産物学校給食活用推進事業でいた だいた物資を活用して給食を作ります。

27日： 対馬地鶏のスパイシーチキン
28日： 長崎産ブりの南蛮漬け
30日： 長崎和牛の焼肉

【 今月の平戸産の食材(予定) 】
米(ヒノヒカリ)、しいたけ(ひらどロマン)、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ、しそ、ゴーヤ、ごぼう、パセリ、なす、ピーマン、うり、とうがん、オクラ、夏香

