

# 令和2年 10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				エネルギーのもとになる(黄)			栄養価 たんぱく質
		体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校
1 (木)	ごはん 牛乳 ご汁 ぶた肉と春雨の炒め物 お月見だんご(みたらし)	厚揚げ みそ ぶた肉 とじ肉	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん こんにゃく	米 さとう みたらだんご じゃがいも はるさめ	ごま ごま油	650	794
2 (金)	コッペパン 牛乳 白いんげん豆のポターージュ かぼちやひき肉フライ 野菜のシモン和え	豆腐 揚げ とじ肉 とじ肉	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり レモン	小麦粉 さとう クレープミックス	油 マーガリン 生クリーム	699	831
5 (月)	麦ごはん 牛乳 とうがんのそぼろ煮 さばのかしー焼き うの花炒り	さば 厚揚げ とじりき肉 とじり肉	牛乳 ひじき	にんじん グリーンピース	とうがန် たまねぎ しいたけ	米 小麦粉 さとう でんぷん	油	646	786
6 (火)	ごはん 牛乳 なめこ汁 野菜のブーモント和え ぶた肉と大豆のかりん揚げ 野菜のブーモント和え	とじり肉 大豆 ぶた肉 とうが	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ しらたき	米 小麦粉 さとう でんぷん	油 ブーモント	633	790
7 (水)	パンパシ 牛乳 ちゃんぽん ぎょうざ ぶどう	ぎょうざ ぶた肉 やちやく かまぼこ 牛肉	牛乳	にんじん	ぶどう たまねぎ きくらげ	パンパシ ちゃんぽんめん	ブーモント	610	845
8 (木)	米粉で作ったハヤシライス 牛乳 ごまパシツジサラダ	牛肉	牛乳 スキムミルク	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり ごし	米粉 小麦粉 さとう	ブーモント	24.2	32
9 (金)	コッペパン 牛乳 イタリアンスープ ポテトミートソース グループベリーゼリー	卵 牛ひき肉 ペニョコ	牛乳 粉チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり セロリ	小麦粉 さとう でんぷん	ブーモント	20.7	24.7
12 (月)	ごはん 牛乳 すいとん ホイコーロー わせみかん	ぶた肉 とじ肉	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	みかん はくさい ごぼう	米 小麦粉 さとう 白玉粉	ごま油	612	757
13 (火)	麦ごはん 牛乳 わかめスープ フリの甘酢かけ ラーパンツライ	フ り とじり肉 とじり肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい しいたけ	小麦 でんぷん	ごま油	666	823
14 (水)	米粉パン 牛乳 野菜スープ とり肉のトマトソース さつまいものサラダ ごまパシツジ	とじり肉 ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト缶	キャベツ きゅうり セロリ	米粉パン さつまいも さとう ライスターニー	ごま油 ブーモント	629	779
15 (木)	ゆかりごはん 牛乳 いり豆腐 ぶた肉ときくらげの卵炒め	豆腐 ぶた肉 とじり肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	米 さとう	ごま油	614	767
16 (金)	はちみつパン 牛乳 きのことクリームパテツライ 干しだいごんのサラダ	とじり肉 ぶた肉 ペニョコ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しいたけ	はちみつパン さんかくツライ さとう	生クリーム ごま油	656	882
19 (月)	ごはん 牛乳 うま煮 サケのちゃんちゃん焼き	サケ 厚揚げ とじり肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり ごぼう	じゃがいも さとう	バター 油	641	800
20 (火)	麦ごはん 牛乳 根菜ごま汁 とりの梅焼き もやしとコーンの炒め物	とじり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし ごぼう えだまめ しょうが	小麦 じゃがいも	ごま油	605	755
21 (水)	黒さとうパン 牛乳 ビーフンスープ ちくわのいそべ揚げ パチパ	ちくわ とじり肉	牛乳 青のり	チンゲンサイ にんじん	ハチマ しいたけ	黒さとうパン 小麦粉	ごま油	644	827
22 (木)	ポーカカレーライス 牛乳 野菜のフレッシュサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり	小麦 じゃがいも カレーパン	カレー	634	792
23 (金)	食パン 牛乳 はくさいと手作り肉団子のスープ ポテトサラダ マヨネーズ スライスチーズ	とじり肉 ひき肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん ねぎ	はくさい もやし ごぼう しょうが	食パン さとう じゃがいも はるさめ でんぷん	マヨネーズ ごま油	19.6	23.4
26 (月)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ししゃもフライ マコモダケのオイスターソース炒め	厚揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 子持ちししゃも わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり しょうが	米 じゃがいも	ごま油	600	790
27 (火)	親子丼 牛乳 れんこんのしゃきしゃき和え	卵 とじり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ	小麦 でんぷん	ごま油	603	752
28 (水)	レーズンパン 牛乳 五目うどん さつまいもと小魚の揚げ煮	とじり肉 油揚げ	牛乳 にぼし	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ	小麦 でんぷん	ごま油	22.7	27.3
29 (木)	ごはん 牛乳 秋野菜のふくめ煮 たかなの油いため りんご	とじり肉 大豆 ぶた肉 ひき肉	牛乳	にんじん ねぎ	りんご れんこん えだまめ	米 さとう 小麦 さとう	ブーモント	605	824
30 (金)	コッペパン 牛乳 パンパシンスープ ウインナーと青豆のソテー ハロウインミニゼリー	とじり肉 ウインナー	牛乳	かぼちや パセリ いんげん にんじん	たまねぎ ごぼう しいたけ	小麦 さとう でんぷん	ブーモント	21.9	28.5

### 《献立について》

1日： 中秋の名月 …………… お月見だんご(みたらし味)

9日： 目の愛護デー(10日) …… 目によい食べ物  
(にんじん、ほうれん草、グループベリー)

19日： 食育の日のメニュー …… サケのちゃんちゃん焼き (北海道の郷土料理)

30日： ハロウイン(31日) …… かぼちや料理、ミニゼリー

10月10日

### 目には食べ物?

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

エドモモ  
カロチン

うなぎ、リン、にんじん、ほうれん草など

アントシアニン  
なすなど

【今月の平戸産の食材(予定)】  
米(なつほのか)、しいたけ(ひらどロマン)、たまねぎ、マコモダケ  
さつまいも、さといも(親芋)、とうがん、しょうが、わせみかん



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。前日までにご準備ください。