

令和2年 11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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
2 (月)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが さばの塩焼き 三色和え	ぶた肉 さば	牛乳	にんじん ほうれんそう	グリーンピース たまねぎ こんにやく もやし	じゃがいも 米 麦 さとう	ごま ごま油	663 26.6	808 30.1		
4 (水)	パーカーハウスパン 牛乳 クリームシチュー ミンチカツ 蒸しキャベツ ソース	ミンチカツ とり肉	牛乳	にんじん グリーンピース	キャベツ しめじ たまねぎ	パーカーハウスパン じゃがいも 小麦粉	マーガリン 生クリーム 油	680 24.6	877 31		
5 (木)	イカこんぶごはん 牛乳 みそけんちん汁 長崎ブリの甘酢あんかけ	ブリ とうふ みそ いか とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん グリーンピース	たまねぎ こんにやく しめじ しょうが	米 でん粉 さとう	油	706 31.8	867 38		
6 (金)	パンパン 牛乳 カレーうどん ほうれんそうとコーンのソテー かき	ぶた肉 ちくわ ベーコン 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん	かき もやし ふかねぎ	パンパン うどん	カレーウ マーガリン	626 22.4	781 27.4		
9 (月)	ごはん 牛乳 五目豆 干草焼き キャベツとわかめの酢の物	干草焼き だいず とり肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん いんげん	こんにやく きゅうり れんこん	キャベツ ごぼう	米 じゃがいも さとう	油	645 25	791 29.3	
10 (火)	秋の香りごはん 牛乳 ぶた汁 タラとさつまいものカラフル揚げ	タラ みそ 厚揚げ ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん グリーンピース	こんにやく れんこん ごぼう しいたけ	だいこん とうもろこし しょうが	米 さつまいも さといも くり	油	673 24.6	807 29.1	
11 (水)	黒さとうパン 牛乳 タイピーエン さといもコロッケ りんご	うずらの卵 ぶた肉 いか	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ きくらげ	キャベツ もやし	油	635 23.5	761 28		
12 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしのつみれ汁 ミンチなっとう じゃがいもの酢の物	いわしのつみれ なっとう とうふ ぶたひき肉	牛乳 わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ	しょうが	米 じゃがいも 麦 さとう	ごま油	627 26.2	783 31.6	
13 (金)	コッペパン 牛乳 ミートボールのデミシチュー 海そうのドレッシング和え さつまいもの蒸しパン	ミートボール だいず 卵	牛乳 スキムミルク 海そうミックス わかめ	にんじん グリーンピース	たまねぎ とうもろこし	きゅうり	コッペパン じゃがいも さつまいも 小麦粉 おおぶく豆 金時豆	ビーフレーク 油	655 23.1	875 29.9	
16 (月)	麦ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 チキンチキンれんこん	とり肉 ぶたひき肉 ちくわ	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ こんにやく	れんこん	さといも 米 麦 さとう	油 アーモンド	670 23.3	836 28	
17 (火)	ごはん 牛乳 対馬地どりのだんご汁 タイのみそマヨ焼き みかん	タイ とりひき肉 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	みかん ごぼう しいたけ	こんにやく しょうが	米 さとう でん粉	マヨネーズ 油	677 29.7	847 36.9	
18 (水)	米粉パン 牛乳 わかめスープ 長崎和牛のサイコロステーキ 野菜のレモン和え	牛肉 とうふ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ	キャベツ レモン	米粉パン さとう	ごま ごま油	660 35.5	827 43.9	
19 (木)	ごはん 牛乳 平戸ちゃんこなべ とりのてり焼き だいずのいそ煮	とり肉 あごすり身 だいず ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ほうれんそう ねぎ	はくさい しいたけ	だいこん	米 さとう でん粉	油	643 27.5	798 32.8
20 (金)	みかんパン 牛乳 白菜の米粉クリームスープ ツナとほうれん草のキッシュ カリポリアーモンド	卵 とり肉 ツナ	牛乳 にぼし チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	はくさい しいたけ	たまねぎ とうもろこし	みかんパン じゃがいも 米粉 さとう	アーモンド マーガリン 生クリーム	711 33.4	891 41.1	
24 (火)	ごはん 牛乳 白菜と大根のみそ汁 さばのもみじ焼き すきこんぶの炒め物	さば 厚揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ヨーグルト こんぶ わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	こんにやく えだまめ	米 さとう	マヨネーズ 油 ごま油	663 27	762 30.6	
25 (水)	コッペパン 牛乳 グロンテスープ さといも入り大学いも 型ぬきチーズ	ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	キャベツ カラフラワー	たまねぎ セロリー	コッペパン さつまいも さといも 水あめ	油 ごま	621 21.9	764 26	
26 (木)	秋野菜のカレーライス 牛乳 コールスローサラダ おにぎり弁当	ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん しいたけ	キャベツ とうもろこし	米 さといも 麦 さとう	カレーウ アーモンド 油	641 20.1	800 24	
27 (金)	はちみつパン 牛乳 サケとほうれん草のクリームスパゲティ ふきよせ揚げ	サケ だいず	牛乳 粉チーズ こんぶ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ れんこん しいたけ	ごぼう しめじ	はちみつパン スパゲティ 小麦粉 でん粉	生クリーム 油 バター	670 25.8	899 33.4	
30 (月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ キャベツとぶた肉のみそ炒め みかん	卵 かまぼこ ぶた肉 とり肉 みそ 凍り豆腐	牛乳	にんじん にら	きぬさや みかん キャベツ しょうが	たまねぎ しいたけ	米 さとう	油 ごま油	662 28.2	819 34	

《 献立について 》

- 5日: 長崎ブリの甘酢あんかけ…… 無償提供のブリを調理します。
- 9日: いい歯の日(8日) …………… よく噛む料理として大豆や根菜たっぷりの五目豆を出します。
- 17日: 対馬地鶏のだんご汁…………… 無償提供の鶏ひき肉とマダイを使って調理します。タイのみそマヨ焼き
- 18日: 長崎和牛のサイコロステーキ ……… 無償提供の長崎和牛を調理します。
- 19日: 県内まるごと長崎県給食 …… 長崎県で生産された食材だけで給食を作ります。(食育の日) 野菜はすべて平戸産です。
- 25日: グロンテスープ …………… 平戸市の姉妹都市にちなんだオランダ料理です。さといも入り大学いも…………… 平戸中1年生の生徒が昨年度6年生の家庭科の授業で考えた料理です。

※ ごはんは11月の途中から平戸産ヒノヒカリの新米を使用する予定です。



〇11月『県産品愛用運動推進月間』
〇16日~22日
『学校給食における地場産物使用推進週間』
平戸の旬の食べ物をたくさん食べましょう!

【 今月の平戸産の食材(予定) 】

米、しいたけ(ひらどロマン)、さといも(親)、さつまいも、ねぎ、キャベツ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、だいこん、レモン、にんじん、みかん、あごすり身、焼あご

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。