

6月予定献立表(B)

大分市学校給食西部共同調理場

日付	曜	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	中学校 エネルギー たんぱく質
2	月	ごはん		中華丼の具 かみかみごぼう	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油 アーモンド 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆 いりこ	にんにくしょうが キャベツ たまねぎ 人参 きくらげ ごぼう チンゲン菜	735 33.8
3	火	コッペパン		チキンのトマト煮 アーモンドいりこ はちみつ	パン じゃがいも 砂糖 アーモンド ごま はちみつ	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 いりこ	にんにく 人参 たまねぎ しめじ プ ロックリ トマト	817 38.3
6	水	ごはん		厚揚げのごまみそ煮 パンサンスー	ごはん サラダ油 砂糖 ごま はるさめ ごま油	牛乳 厚揚げ 豚肉 ちくわ みそ 焼き豚 錦糸卵	しょうが 人参 たまねぎ こんにやく いんげん しいたけ きゅうり	737 28.4
9	月	ごはん		豚じゃが 梅風味コールスロー	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 豚肉 さつまあげ	こんにやく 人参 梅 たまねぎ いんげん キャベツ コーン きゅうり	710 26.5
10	火	ミルク アップルパン		うま塩ミートソーススパゲティ 梅サラダ	パン スパゲティ オリーブ油 砂糖	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー ごんぶ みそ ロースハム かつおぶし	ドライアップル たまねぎ 人参 セロリ きゅうり 干し椎茸 えだまめ トマト キャベツ 小松菜 梅	871 35.1
11	水	ごはん		キャベツのみそ汁 とり天 かぼすばん酢	ごはん じゃがいも 天ぷら粉 サラダ油	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉	たまねぎ キャベツ 人参 ねぎ にんにく しょうが	745 30.0
12	木	米粉パン		ソッパ・デ・ペドラ タラのエスカベッシュ タルト	パン じゃがいも サラダ油 砂糖 オリーブ油 タルト(小麦粉・砂糖)	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ タラ タルト(卵・脱脂粉乳)	たまねぎ セロリ 人参 えだまめ パプリカ パセリ にんにく レモン	847 30.5
13	金	ごはん		じゃがもち入りすまし汁 三色そぼろ	ごはん じゃがいももち サラダ油 砂糖	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 鶏肉 いり卵	たまねぎ 人参 小松菜 しめじ ねぎ しょうが えだまめ	733 29.0
16	月	麦ごはん		バターチキンカレー フルーツヨーグルト	ごはん 麦 じゃがいも バター 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ	にんにく たまねぎ 人参 トマト りんご ビューレ パイン みかん もも ナタデココ	813 26.8
17	火	黒砂糖パン		コーンスープ 鶏肉の甘夏ソース	パン サラダ油 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 甘夏ジャム 黒砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ 人参 コーン クリームコーン パセリ	822 38.4
18	水	ごはん		うま塩豚汁 千草焼き 手作りひじきふりかけ	ごはん サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ひじき 卵 鶏肉 チーズ かつおぶし ちりめんじゃこ	人参 キャベツ ごぼう しいたけ ねぎ ゆかり 玉ねぎ ほうれん草	738 29.4
19	木	コッペパン		ボークビーンズ チーズ入り野菜サラダ	パン サラダ油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 豚肉 大豆 ロースハム チーズ えだまめ	たまねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり キャベツ えだまめ	804 39.6
20	金	ごはん		具だくさんみそ汁 いわしの梅煮 ごまじゃこサラダ	ごはん じゃがいも ごま油 ごま 砂糖	牛乳 高野豆腐 油揚げ みそ いわし ちりめんじゃこ	たまねぎ 人参 小松菜 えのきたけ ねぎ 梅 キャベツ かぼす果汁	694 27.6
23	月	ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ	ごはん サラダ油 片栗粉 ごま油 はるさめ 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 大豆 焼き豚 いり卵 みそ 豚レバー	にんにく しょうが にら たまねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり	744 33.6
24	火	コッペパン		アスパラとコーンのクリーム煮 スラッビー・ジョー	パン サラダ油 じゃがいも パン粉	牛乳 鶏肉 豚肉 牛肉 大豆	人参 たまねぎ コーン クリームコーン アスパラ にんにく トマト	801 36.9
25	水	ごはん		ふわふわたまごスープ 魚のいろどりあんかけ	ごはん サラダ油 片栗粉 砂糖	牛乳 ベーコン たまご 豆腐 ぶり	たまねぎ 人参 ほうれんそう ねぎ いんげん	818 29.3
26	木	コッペパン		スコッチブロス風スープ あじフライ タルタルソース	パン じゃがいも むぎ タルタルソース(卵なし) サラダ油 パン粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん あじ	たまねぎ 人参 キャベツ 白ねぎ パセリ	787 33.8
27	金	ごはん		あざりと野菜のスープ ガバオライス 青うめゼリー	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油 青うめゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 あざり	しめじ 人参 キャベツ たまねぎ パセリ にんにく パプリカ ビーマン パジル	730 29.3
30	月	ごはん		コーン中華スープ 切干のチンジャオロース	ごはん サラダ油 ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 牛肉	人参 きくらげ たまねぎ ねぎ クリームコーン コーン 切干大根 にんにく しょうが ビーマン たけのこ	742 28.8

*都合により献立を変更することがあります。

*この献立は基本献立です。学校毎で行事が違いますので実施しない日の献立も含まれています。

*魚貝類(えび、いか、たこ、かに含む)は、太字で記載しています。



給食だより

梅雨のこの時期は、高温と多湿で、食中毒が起こりやすい環境になります。食中毒というと、飲食店での食事のこのように

思いますが、実は家庭の食事でも発生しています。今月は、食中毒を防ぐ衛生について取り上げます。

食中毒予防

★まずは手洗いから★

効果的な手の洗い方

①手を水でぬらし、石けんを良く

②手のひらを良くこす

③手の甲を反対の手の

④指の間を洗う。

泡立てる。

り合わせて洗う。

ひらでこすって洗う。



⑤指先を反対の手のひら
にこすりつけて洗う。

⑥手首を反対の手でつか
んでぐるぐる洗う。

⑦石けんを洗い
流す。

⑧清潔なハンカチやタオルで拭く。



服や汚れたハンカ
チで拭いてしま
うと、手がまた汚
れてしまいます。

食中毒予防

★家庭でのポイント★

食品の購入

消費期限などの
表示をチェック！



寄り道せずに
まっすぐ帰る。

肉・魚は分けて包む。

できれば保冷剤(氷など)と一緒に。

家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ！

入れるのは7割程度に。



冷蔵庫は10℃
以下、冷凍庫は
-15℃以下を
維持する。

庫内温度が上がるので、扉をあければなし
にしない。

調理

電子レンジは加熱
ムラに注意！

作業の前に
手を洗う。



こまめに
ゴミ捨て。

よく加熱する。

台所は清潔に。

食事

食事の前には
手を洗う。



盛り付けは清潔な
器具や食器で。

室温に長時間放置
しない。

下準備

解凍は
冷蔵庫で。

タオルやふきん
は清潔に。

肉魚を切った
包丁・まな板
は良く洗い、
消毒も。



こまめに手洗い。



肉魚と生で食べる食品は離して置く。
野菜も良く洗う。

残った食品

清潔な器具や容器で。

早く冷えるよう
に小分けに。



食品は冷蔵庫
に入れて保管。

温めなおしも
十分に加熱する。



古くなった物や、あやしいと
思う物は思い切って捨てる。