

6月予定献立表(A)

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	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
2	月	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 こんにゃく いんげん いたけ きゅうり	593 737	23.7 28.4
3	火	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・チーズ 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	661 847	23.3 30.5
4	水	ごはん		じゃがいものみそ汁 にら入り手作りぎょうっけ かみかみえ	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 小麦粉 パン粉	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ えだ 塩こんぶ	人参 えのきたけ ねぎ たまねぎ にら 切干大根 きゅうり	604 748	25.5 30.6
※中学校は市総体のため給食はありません									
5	木	ピザトースト		ABCスープ 手作りフルーツゼリー	パン ビー-のもと マヨネーズ(卵なし) サラダ油 じゃがいも マカロニ	牛乳 バナ チーズ 鶏肉	たまねぎ パプリカ コーン トマト 人参 キャベツ パセリ みかん パイン もも	607 803	23.6 30.3
※中学校は市総体のため給食はありません									
6	金	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	597 735	28.1 33.8
9	月	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 かつお節 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	612 738	25.4 29.4
10	火	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 おぎ 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	614 787	28.6 33.8
11	水	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	602 744	28.3 33.6
12	木	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 ぶろccoli トマト	631 817	30.0 38.3
13	金	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 トマトりんごビュレ パイン みかん もも ナタデココ	659 813	22.3 26.8
16	月	ごはん		じゃがもち入りすまし汁 三色そばろ	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	590 733	24.1 29.0
17	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 こんぶ みそ ロースハム かつお節 キャベツ 小松菜 梅	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	657 871	27.2 35.1
18	水	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	こんにゃく 人参 梅 たまねぎ いんげん キャベツ コーン きゅうり	571 710	21.9 26.5
19	木	黒砂糖パン		コンスープ 鶏肉の甘夏ソース	パン サラダ油 黒砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 甘夏ジャム	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	624 822	30.3 38.4
20	金	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	686 818	26.8 29.3
23	月	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	602 745	25.3 30.0
24	火	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	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	613 804	31.4 39.6
25	水	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	583 694	24.5 27.6
26	木	コッペパン		アスパラとコーンのクリーム煮 スラッピー・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	610 801	28.9 36.9
27	金	ごはん		コン中華スープ 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 たくのこ	599 742	23.8 28.8
30	月	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 あさり	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 バジル	597 730	24.4 29.3

*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。



肉魚と生で食べる食品は離して置く。
野菜も良く洗う。



こまめに手洗い。

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。