

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 もとなる食品	おもに体をつくるもとな なる食品	おもに体の調子をとど のえるもとなる食品	エネルギー 小学校 中学校	たんぱく質 小学校 中学校
3	月	ごはん		大分ねぎのうま塩スープ なら豚	ごはん てんぷん ごま油 サラダ油 砂糖	牛乳 卵 豚肉	人参 白ねぎ ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 にんにくキャベツ もやし なら	590 720	24.5 28.9
4	火	コッペ パン		スパゲティジェノベーゼ かみかみソテー 一食バター	コッペパン オリーブ油 雑穀(玄米 赤米 黒米 押麦 もち麦) サラダ油 砂糖 バター	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ひじき 雑穀(えんどう ひよこ 豆 小豆 レンズ豆 黒大豆)	人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく パジル 小松菜 コーン 干し椎茸	700 890	23.1 29.2
5	水	ごはん		手作りクロック ポイルキャベツ 味噌汁	ごはん じゃがいも 小麦粉 卵 サラダ油	牛乳 牛肉 シュレッドチーズ 卵 わかめ 厚揚げ みそ サラダ油	玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ ねぎ	687	23.5
*中学校は市総体のため給食はありません									
6	木	コッペ パン		ピザトースト ラビオリスープ 紫陽花ゼリー	コッペパン マヨネーズ(卵なし) ラビオリ(小麦粉) ゼリーの素 砂糖 カルピス	牛乳 ツナ シュレッドチーズ ベーコン 鶏肉 ラビオリ(豚肉)	玉ねぎ パプリカ コーン トマト にんにく しめじ 人参 キャベツ	696	28.0
*中学校は市総体のため給食はありません									
7	金	ごはん		チキンカレー フルーツのレモンジュレ	ごはん サラダ油 じゃがいも レモンジュレ	牛乳 鶏肉 豚レバー	にんにくしょうが 玉ねぎ 人参 トマト りんごビュレ ももりんご パイン ナタデココ	593 727	22.9 26.8
10	月	ごはん		カレーマーマー豆腐 ごまじゃこサラダ	ごはん サラダ油 ごま油 ごま 砂糖	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 豚レバー 大豆 ちりめんじゃこ	にんにくしょうが 玉ねぎ 人参 白ねぎ 干し椎茸 キャベツ 小松菜 かぼす果汁	622 762	31.6 37.3
11	火	黒砂糖 パン		ポークビーンズ アーモンドいりこ	黒砂糖パン サラダ油 じゃがいも 砂 糖 アーモンド ごま	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 いりこ	えだまめ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマトジュース	669 877	33.6 41.7
12	水	ごはん		けんちん汁 鶏肉の甘夏ソース かぼすヨーグルト	ごはん サラダ油 さといも てんぷん 甘夏ジャム	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ かぼすヨーグルト	人参 大根 ごぼう はくさい 干し椎茸 ねぎ	742 866	36.2 39.4
13	木	コッペ パン		パジルのポトフ あじフライ タルタルソース	コッペパン じゃがいも サラダ油 タルタルソース(卵なし) あじフライ(小麦粉)	牛乳 ウインナー 鶏肉 あじフライ(あじ)	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ カリフラワー コーン パジル	595 760	29.0 34.4
14	金	ごはん		根菜のごまキムチ汁 さばの竜田揚げ 青うめゼリー	ごはん じゃがいも ごま サラダ油 青梅ゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ さば竜田揚げ(さば)	人参 ごぼう 白ねぎ キムチ	679 800	28.5 31.8
17	月	ごはん		じゃがいものそぼろ煮(チーズ入り) 中華スープ	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖 てんぷん 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉 粉チーズ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 干し椎茸 ねぎ	582 710	22.5 26.3
18	火	コッペ パン		ミネストローネ タンドリーチキン	コッペパン じゃがいも オリーブ油 マカロニ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト しょうが にんにく	540 690	32.3 37.1
19	水	ごはん		五目煮 梅サラダ	ごはん じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 さつまあげ 昆布 ロースハム かつお節	ごんにゃく ごぼう 人参 しめじ えだまめ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 乾燥うめ かつお節	584 711	26.7 31.0
20	木	ミルク パン		煮込みうどん スタミナサラダ	ミルクパン うどん 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳 肉団子(鶏肉) 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 豚肉	人参 ごぼう 小松菜 ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ にんにく	592 781	28.5 35.5
21	金	ごはん		牛肉とごぼうの炒め煮 いわしの甘露煮	ごはん サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 牛肉 さつまあげ いわしの甘露煮 (いわし)	ごぼう 人参 さやいんげん ごんにゃく	683 812	29.1 32.7
24	月	ごはん		具だくさん味噌汁 あじの南蛮漬	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	牛乳 厚揚げ みそ アジ	しめじ キャベツ 人参 玉ねぎ ねぎ ピーマン	599 715	24.8 27.4
25	火	コッペ パン		肉みそフォー 春巻き 一食ソフトチーズ(パン用)	コッペパン フォー 砂糖 サラダ油 ごま ごま油 春巻き(小麦粉 春雨)	牛乳 豚肉 みそ 春巻き(豚肉) チーズ	しょうが 白ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 もやし コーン ねぎ 春巻き(玉葱 人参 キャベツ)	691 853	24.6 30.1
26	水	ごはん		粉高野汁 さばの味噌煮	ごはん	牛乳 卵 高野豆腐 豆腐 かまぼこ わかめ さばみそ煮(さば)	えのきたけ 玉ねぎ 人参 ほうれんそう ねぎ	610 709	24.3 27.2
27	木	米粉パン		カレーうどん アスパラとコーンのソテー	米粉パン うどん サラダ油	牛乳 鶏肉 かまぼこ ウインナー	しめじ 玉ねぎ 白ねぎ 人参 アスパラ コーン	546 722	32.4 44.1
28	金	ごはん		厚揚げのピリ辛煮 おかかあえ	ごはん サラダ油 砂糖 てんぷん マヨネーズ(卵なし)	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ かつおぶし	しょうが 人参 玉ねぎ ごんにゃく 干し椎茸 さやいんげん ブロッコリー カリフラワー	615 752	26.2 30.6

*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。

給食ひろば

6月の目標

よくかんで食べよう!



安全においしく給食を食べるために



食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



産給の日

無農薬で栽培された佐賀産の甘夏を果肉・果汁はもちろん、皮まで丸ごと使った「甘夏ジャム」をソースにして、鶏のから揚げにかけて仕上げました。

- ・ごはん A献立：6月12日(水)
- ・牛乳 B献立：6月10日(月)
- ・鶏肉の甘夏ソース
- ・けんちん汁
- ・かぼすヨーグルト

鶏肉の甘夏ソース

〈材料〉	〈分量〉	〈作り方〉
鶏肉ムネ角切り	65g	①鶏肉に塩こしょうする
塩	0.1g	②片栗粉をつけて揚げる
こしょう	0.02g	③ソースを作る
片栗粉	10g	ジャム・白ワイン・醤油を
揚げ油		合わせ煮立たせる
甘夏ジャム	15g	④揚げた鶏肉に③のソー
白ワイン	3g	スをからめる
濃口醤油	2g	

*分量は給食の一人分です。

給食レシピ