

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ど めるもとになる食品	中学校 エネルギー	中学校 たんぱく質
3	月	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 ジャがいも 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	727	26.8
4	火	コッペ パン		バジルのポトフ 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 バジル	760	34.4
5	水			市総体					
6	木			市総体					
7	金	ごはん		大分ねぎのうま塩スープ にら豚	ごはん でんぶん 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 にら	720	28.9
10	月	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 でんぶん 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	866	39.4
11	火	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	781	35.5
12	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	709	27.2
13	木	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 ジャがいも 砂糖 アーモンド ごま	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 いりこ	えだめめ 玉ねぎ 人参 マツタケ にんにく トマトジュース	877	41.7
14	金	ごはん		カレーマポー豆腐 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	762	37.3
17	月	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	こんにやく ごぼう 人参 しめじ えだめめ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 乾燥うめ	711	31
18	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 パスタ 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 バジル 小松菜 コーン 干し椎茸	890	29.2
19	水	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	800	31.8
20	木	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	690	37.1
21	金	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 でんぶん 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	710	26.3
24	月	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 こんにやく	812	32.7
25	火	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 ウイナー コーン	しめじ 玉ねぎ 白ねぎ 人参 アスパラ コーン	722	44.1
26	水	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 でんぶん 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 こんにやく 干し椎茸 さやいんげん アロココ カリフラワー	752	30.6
27	木	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)	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)	853	30.1
28	金	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	715	27.4

*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



サキキュウ おおいた産給の日

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

給食レシピ

〈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。