

令和2年度

# 6月献立予定表

倉敷市立味野中学校

## 献立によせて

梅雨の季節になりました。梅雨入りとともに気温も湿度も上昇し、体の調子をくずしがちです。生活のリズムを整え、規則正しい生活をしましょう。

また、この時季は食中毒を起こす細菌が繁殖しやすくなります。ご家庭でも、調理や食事前にはしっかりと手を洗い、十分に加熱調理をするなど食中毒の予防に心がけましょう。

給食調理場では、手洗いの励行や調理従事者の健康管理、食品や施設の衛生管理など衛生面に十分留意した安全な給食づくりに努めてまいります。



### ～食中毒予防の3原則～

#### ★つけない

- しっかりと手洗いを
- ・外から帰ったとき
- ・トイレの後
- ・食事や調理の前



#### ★ふやさない

- 生鮮食品や総菜は、できるだけ早く冷蔵庫に入れる。



#### ★やっつける

- 十分に火を通し、調理したものはすぐに食べる。



月	火	水	木	金
1 パン 牛乳 若鶏のハーブ焼き 野菜ソテー コンソメスープ	2 季節の料理 連島ごぼう丼 牛乳 きびなごのから揚げ キャベツの甘酢あえ	3 メキシコ料理 ソーアブレッド 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ 冷凍みかん 角チーズ	4 ごはん 牛乳 さけの薬味ソースかけ 大豆とわかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	5 ごはん 牛乳 焼き肉 チンゲンサイと卵のスープ ネーブル
8 パン 牛乳 豚肉のオーロラソースかけ マッシュポテト 野菜スープ	9 ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ 寒天の酢の物 華風スープ ブルーン	10 シーフードスパゲティ 牛乳 こまつなのサラダ 日向夏	11 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ごぼうと塩昆布の天ぷら キャベツのあえ物	12 ごはん 牛乳 いりどり いわしのみりん干し もやしのからしあえ
15 パン 牛乳 豆腐のカレー炒め 野菜チップス 白桃ゼリー	16 ごはん 牛乳 すずきの塩焼き キャベツの酢の物 かきたま汁 味つけのり	17 パン 牛乳 若鶏のラビゴットソースかけ コールスロー じゃがいも入り野菜スープ	18 玄米入りごはん 牛乳 イシモチジャコの甘辛 きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	19 キーマカレー 牛乳 野菜の盛り合わせ 冷凍みかん
22 肉みそかけめん(中華めん) 牛乳 中華サラダ グレープフルーツ	23 まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト	24 パン 牛乳 さけのオニオンガーリックソースかけ 粉ふきいも コーンスープ 甘夏ゼリー	25 とりめし 牛乳 干しうび入り酢の物 豆腐のすまし汁	26 季節の料理 ごはん 牛乳 いかの煮付け きゅうりの梅肉あえ くきわかめのみそ汁 納豆
29 連島バーガー <sup>1</sup> 牛乳 ミネストラスープ 小魚のあまからめ(個袋)	30 沖縄料理 ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ 冷凍パイン			



予定献立表

令和2年06月 味野中学校

日付	献立名	主にエネルギーとなる炭水化物	主に体の組織を作る脂肪	主に体の調子を作る無機質	主に体の調子を整えるビタミン・無機質	その他	エネルギー(kcal)
1 (月) 野菜ソテー コーンスープ	パン 牛乳 若鶏肉のハーブ焼き	コッペパン オリーブ油 ラタ油	若鶏肉ももカツ用 ベーコン	牛乳	にんにくローズマリー 冷凍さやいんげん牛乳	食塩 ごしょう白 オレガノ チキン水	たんぱく質(g) 725
2 (火) キビナゴの空揚げ 鯛の甘酢あえ	連島ごぼう丼 精白米 糸こん 上白糖	豚肉もも 油	豚肉もも 半身牛乳	牛乳 きびなごの空揚げ しらす干し 小ひき	ごぼう にんにくキヤベツ しょうが	しょうゆ みりん 酢 削りぶしじ(だ)	32.5
3 (水) 滋味みかん 角チーズ	ソイブレッド 牛乳 チリコンカン ジャガイモのサラダ	ソイブレッド 上白糖	ソラダ油 サラダ油	牛乳 角チーズ たまねぎにんじんマッシュユーム	たまねぎ レタス ハムチーズ	食塩 ごしょう白 ローリエ ケーフ二重ソース チリパウダー 赤ワイン	33.5
4 (木) さけの葉味ソースかけ 大豆とわらのみそ汁	ごはん 牛乳 やき肉 チンゲンサイと卵スープ	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 の空揚げ しらす干し 小ひき	牛乳 きびなごの空揚げ しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	822
5 (金) チンゲンサイと卵スープ	ごはん 牛乳 やき肉 ネープル	精白米 上白糖	油	牛乳 角チーズ たまねぎ なまなぎ	牛乳 塩蔵 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	36.1
6 (月) マッシュユードート 野菜スープ	パン 牛乳 ハチミツの酢の物	コッペパン 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩蔵 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	34.9
7 (火) 華風スープ ブルーン	ごはん 牛乳 ハチミツの酢の物	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り だし 卵	牛乳 塩蔵 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 酢 みりん しょ	922
8 (水) 日向夏	パン 牛乳 マッシュユードート	コッペパン 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩蔵 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	40.5
9 (木) ごぼうと塩屋布の天ぷら	ごはん 牛乳 ハチミツの酢の物	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り だし 卵	牛乳 塩蔵 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
10 (金) こまつなのサラダ	シーフードスマッシュティ	ソフトめん	ソラダ油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	31.8
11 (月) ごぼうと塩屋布の天ぷら	ごはん 牛乳 ハチミツの酢の物	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り だし 卵	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	35.8
12 (火) こまつなのサラダ	ごはん 牛乳 ハチミツの酢の物	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	34.1
13 (水) ごぼうと塩屋布の天ぷら	ごはん 牛乳 ハチミツの酢の物	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	34.9
14 (木) ごぼうと塩屋布の天ぷら	ごはん 牛乳 ハチミツの酢の物	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	34.9
15 (金) こまつなのサラダ	パン 牛乳 ハチミツの酢の物	コッペパン 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	34.1
16 (月) いわしのみりん干し	ごはん 牛乳 ハチミツの酢の物	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
17 (火) いわしのみりん干し	パン 牛乳 ハチミツの酢の物	コッペパン 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
18 (水) いわしのみりん干し	ごはん 牛乳 ハチミツの酢の物	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
19 (木) いわしのみりん干し	パン 牛乳 ハチミツの酢の物	コッペパン 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
20 (金) いわしのみりん干し	ごはん 牛乳 ハチミツの酢の物	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
21 (月) いわしのみりん干し	パン 牛乳 ハチミツの酢の物	コッペパン 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
22 (火) いわしのみりん干し	肉みそあんかけ	牛乳 中華サラダ	ソラダ油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
23 (水) いわしのみりん干し	牛乳 中華サラダ	ソラダ油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
24 (木) いわしのみりん干し	牛乳 中華サラダ	ソラダ油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
25 (金) いわしのみりん干し	牛乳 中華サラダ	ソラダ油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
26 (月) いわしのみりん干し	ごはん 牛乳 いかの煮つけ	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
27 (火) いわしのみりん干し	牛乳 いかの煮つけ	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
28 (水) いわしのみりん干し	ごはん 牛乳 いかの煮つけ	精白米 上白糖	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
29 (木) いわしの煮つけ	連島バーガー ミックストースト	コッペパン 上白糖	ソラダ油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 チキンブイヨン	32.7
30 (金) いわしの煮つけ	ごはん 牛乳 連島バーガー	精白米 でん粉	油 ごま油	牛乳 角切り 牛乳	牛乳 塩昆布 しらす干し 小ひき	食塩 ごしょう白 オイスター ソース	764
							味噌 ごぼうと豆わらの煮つけ ねぎ

\* 献立は材料その他の都合により変更することがあります