

6月 給食献立表

2015年

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	月	ポークカレー もやしときくらげのナムル フルーツ	豚もも肉・厚揚げ 干しえび・ウインナー スキムミルク	米・じゃがいも・サラダ油 三温糖・ごま油・ごま	まいたけ・たまねぎ・にんじん トマト缶・水煮たけのこ きゅうり・もやし・赤パプリカ グリーンピース・きくらげ・メロン	481kcal 15.2g
2	火	えびラーメン 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	むきえび・ベーコン 干しえび・ぎょうざ	ごま油・ごま・かたくり粉 サラダ油・三温糖 ちぢれめん	もやし・たまねぎ・にんじん・セロリ みずな・きざみのり・きゅうり バナナ・コーン ミニトマト	438kcal 14.3g
3	水	コーンパン トマト煮ハンバーグ ポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ 牛乳	ベーコン・スキムミルク ウインナー・ハンバーグ ミックスビーンズ 牛乳	三温糖・かたくり粉・じゃがいも ごま・スパゲティ・マヨドレ コーンパン	トマト缶・たまねぎ・まいたけ・なす オクラ・セロリ・赤パプリカ コーン・パセリ・干しいたけ・みずな きゅうり・キャベツ・にんじん	443kcal 16.8g
4	木	ゆかりご飯 魚の野菜あんかけ にんじんと豆腐の炒め煮 味噌汁	しらす・あかうお・ベーコン 厚揚げ・油揚げ・合わせ味噌 干しえび・スキムミルク はんぺん	米・押麦・ごま かたくり粉・三温糖・ごま油	にんじん・たまねぎ オクラ・コーン・みずな・もやし・ねぎ 赤パプリカ・ピーマン・カットわかめ	427kcal 19.8g
5	金	スパゲティベロンチーノ風 鶏肉と野菜のオープン焼き フルーツ 豆乳スープ	ベーコン・しらす 鶏もも肉・豆乳・あさり 厚揚げ・ウインナー 干しえび・合わせ味噌	スパゲティ・オリーブ油 じゃがいも・サラダ油・ごま油 三温糖・かたくり粉・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ・赤パプリカ 青しそ・にんにく・ピーマン みかん缶・チンゲンサイ・コーン パイン缶・にら	483kcal 20.8g
8	月	ハヤシライス オクラのごまあえ フルーツ	牛もも肉・スキムミルク 油揚げ・厚揚げ・しらす 焼き竹輪	米・牛脂・三温糖 ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・まいたけ しめじ・セロリ・みずな・トマト缶 グリーンピース・オクラ・もやし オレンジ	451kcal 17.4g
9	火	ちゃんぽん 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン 干しえび・赤味噌 スキムミルク・春巻き	ごま油・かたくり粉 ごま・サラダ油 じゃがいも・三温糖 ちゃんぽん麺	もやし・キャベツ・にんじん きゅうり・ミニトマト・パイン缶 きくらげ・コーン みかん缶	420kcal 14.4g
10	水	にんじんパン カレーポークビーンズ マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	あいびき肉・豚もも肉・ベーコン スキムミルク・ウインナー 水煮大豆 牛乳	小麦粉・三温糖 マカロニ・マヨドレ にんじんパン	赤パプリカ・たまねぎ パセリ・きゅうり・コーン レタス・オクラ にんじん・ピーマン	445kcal 19.9g
11	木	ご飯(ふりかけ付き) 豚肉のオープン焼き きゅうりのサラダ 味噌汁	豚もも肉・ベーコン 厚揚げ・かつお節 合わせ味噌・干しえび 油揚げ・スキムミルク	米・サラダ油・かたくり粉 三温糖・バター	たまねぎ・赤パプリカ きゅうり・コーン・白ねぎ ピーマン・にんじん かぼちゃ・刻み昆布	410kcal 17.9g
12	金	肉うどん 厚揚げのコーンマヨ焼き フルーツ	牛もも肉・厚揚げ ベーコン・合わせ味噌	干しうどん・三温糖 ごま・かたくり粉・マヨドレ	青しそ・オクラ・たまねぎ だいこん・みずな コーン・バナナ にんじん・ねぎ	408kcal 15.8g
15	月	スパゲティマトソース えびフライ 付け合わせ野菜 フルーツ	あさり・ベーコン スキムミルク・厚揚げ 干しえび	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油 えびフライ	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ピーマン・エリンギ・しめじ・みずな パイン缶・黄桃缶・もも缶詰	424kcal 14.1g
16	火	わかめご飯 魚の香味焼き キャベツの甘酢あえ すまし汁	しらす干し・あかうお 油揚げ・干しえび・厚揚げ かまぼこ	米・押麦・ごま サラダ油・三温糖・ごま油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン・干しいたけ しめじ・オクラ・白ねぎ 塩昆布・刻み昆布・わかめ	399kcal 17.5g
17	水	ビーフカレー にんじんのツナあえ フルーツ ゼリー	牛もも肉・厚揚げ スキムミルク・ツナ缶	米・さといも・牛脂 三温糖・一口ゼリー	たまねぎ・にんじん・れんこん きゅうり・キャベツ・メロン オクラ・もやし	467kcal 16.3g
18	木	玄米パン 鶏肉の香味焼き ごぼうサラダ ほうれんそうのスープ 牛乳	鶏もも肉・ウインナー スキムミルク・ベーコン 牛乳	サラダ油・三温糖 マヨドレ・スパゲティ 玄米パン	たまねぎ・にんじん・青しそ・赤パプリカ ピーマン・切りごぼう・きゅうり ほうれんそう・チンゲンサイ コーン	417kcal 16.6g

日	曜	昼 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
19	金	塩焼きそば かぼちゃサラダ フルーツ もやしのスープ	豚もも肉・干しえび スキムミルク・厚揚げ ウインナー	ごま油・マヨドレ・三温糖 ちぢれめん	赤パプリカ・ピーマン・たまねぎ・にんじん きくらげ・かぼちゃ・きゅうり・赤ピーマン パイン缶・みかん缶・もやし・セロリ・レタス	436kcal 16.1g
22	月	シーフードカレー きゅうりのおかかあえ フルーツ	シーフードミックス・厚揚げ スキムミルク・干しえび いわし缶・ツナ缶 焼き竹輪	米・じゃがいも・オリーブ油 ごま油・ごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・パセリ トマト缶・もやし・きゅうり・赤パプリカ すいか	435kcal 16.4g
23	火	あんかけうどん コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	油揚げ・豚もも肉 厚揚げ・干しえび	干しうどん・ごま油・ごま コロッケ・サラダ油 かたくり粉	ねぎ・チンゲンサイ・きくらげ・干しいたけ コーン・キャベツ・ピーマン にんじん・すいか	423kcal 13.8g
24	水	ミルクパン 豚肉のソース焼き ビーンズサラダ 野菜スープ 牛乳	豚もも肉・ベーコン・干しえび ウインナー・スキムミルク ミックスビーンズ 牛乳	サラダ油・マヨドレ・ごま ミルクパン	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 赤パプリカ・もやし・きゅうり・セロリ・レタス ほうれんそう	376kcal 19.2g
25	木	ご飯(のり付き) 魚のマヨ焼き オクラ納豆 味噌汁	あかうお・納豆・豚もも肉 合わせ味噌・赤味噌・干しえび かつお節・スキムミルク 焼き竹輪	米・三温糖・マヨドレ ごま・ごま油	味噌汁のり・たまねぎ・にんじん コーン・青しそ・オクラ・赤パプリカ だいこん・ごぼう・ねぎ 干しいたけ・えのきたけ・刻み昆布	403kcal 20.5g
26	金	スパゲティミートソース 厚揚げと野菜の炒めもの フルーツヨーグルト	あいびき肉・厚揚げ スキムミルク ウインナー ヨーグルト	スパゲティ・小麦粉 三温糖・サラダ油	たまねぎ・にんじん・セロリ・しめじ なす・赤パプリカ・トマト缶 黄パプリカ・ピーマン・にんにく パイン缶・バナナ・黄桃缶	440kcal 18.3g
29	月	タンタン麺 揚げワンタン 付け合わせ野菜 フルーツ	あいびき肉・赤味噌 干しえび・ワンタン スキムミルク	ごま・じゃがいも かたくり粉・サラダ油 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・にら 赤パプリカ・ミニトマト・きゅうり・コーン バナナ	454kcal 13.8g
30	火	麦ご飯 チンジャオロース ごまつなのごまあえ きのこスープ	牛もも肉・赤味噌・油揚げ しらす・干しえび・高野豆腐 かつお節 魚肉ソーセージ	米・押麦・牛脂・ごま油 かたくり粉・ごま	たまねぎ・にんじん・水煮たけのこ・ピーマン 赤パプリカ・にら・ごまつな・コーン・もやし まいたけ・干しいたけ・セロリ・きくらげ チンゲンサイ・きざみのり	436kcal 17.7g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★いのみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
★今月の平均給与栄養量★										
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
433 kcal	16.9 g	14.7 g	194 mg	2.2 mg	192 μg	0.27 mg	0.22 mg	28 mg	4.6 g	1.7 g

食中毒に:注意!!

あたたかくなり、細菌による食中毒が多くなる季節になってきました。食中毒は毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での食事作りでの食中毒予防のポイントをチェックしてみましょう。

○食中毒を防ぐ三原則○

参考：厚生労働省ホームページ



1. 「つけない」

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、次のようなときは必ず手を洗いましょう。

調理を始める前 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後 食卓につく前



2. 「ふやさない」

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。食べ物に付着した菌を増やさないために次のようなことに注意しましょう。

低温保存 生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ 冷蔵庫は10℃以下に維持 冷凍庫は-15℃以下に維持 消費期限を確認



3. 「やっつける」

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜などもしっかり加熱しましょう。また、次のようなポイントをおさえておきましょう。

肉はよく焼いて食べる 中心部を75℃以上で1分以上加熱 使用器具は熱湯消毒