

6がつきゅうしょくよていこんだてひょう
6月給食予定献立表

かながわけんりつせいせはらしえんがっこう
神奈川県立伊勢原支援学校

日	曜	献立名	材料と体内でののはたらき			調味料	エネルギー Kcal
			ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える		たんぱく質 g
							脂質 g
							食塩相当量 g
3	月	ミルクパン 豚肉と豆のトマト煮 ピクルス 牛乳 ヨーグルト	ミルクパン さとう 油	豚肉 ミックスビーンズ※ ヨーグルト 牛乳	たま 玉ねぎ ズッキーニ 人参 マッシュルーム トマトピューレ だいこん 大根 きゅうり パプリカ	ケチャップ コンソメ 食塩 ウスターソース 酢 こしょう	710 Kcal
							33.5 g
							30.1 g
							2.9 g
4	火	ごはん 回鍋肉 豆腐ときのこのスープ 牛乳	ごはん さとう 油 ごま油	豚肉 豆腐 牛乳	人参 たま 玉ねぎ キャベツ パプリカ なが 長ねぎ えのきだけ こまつな 小松菜 干しいたけ	ほいこーろー 回鍋肉のもと 食塩 みそ ちゅうか 中華だし こしょう りょうりしゅ 料理酒 しょうゆ	700 Kcal
							30.3 g
							19.7 g
							2.5 g
5	水	ごはん キーマカレー チキンサラダ 牛乳	ごはん 油	豚肉 水煮大豆 だいず 大豆ミート ほぐしささみ 牛乳	人参 たま 玉ねぎ グリーンピース りんごソース キャベツ きゅうり	カレールウ 食塩 酢	706 Kcal
							28.2 g
							22.3 g
							1.9 g
6	木	チーズパン アクアパッツァ コンソメスープ 牛乳 いちごクレープ	(チーズ)パン 油 さとう いちごクレープ	チーズ メルルーサ あさり水煮 ベーコン 牛乳	ズッキーニ ホールトマト たま 玉ねぎ 人参 こまつな 小松菜	しろ 白ワイン 食塩 コンソメ こしょう	730 Kcal
							29.3 g
							28.5 g
							2.8 g
7	金	牛丼 真沢山みそ汁 牛乳	ごはん さとう 油	ぎゅうにく 牛肉 あぶらあ 油揚げ 牛乳	たま 玉ねぎ なが 長ねぎ 人参 とうがん 冬瓜 こまつな 小松菜	りょうりしゅ 料理酒 みりん しょうゆ みそ	725 Kcal
							29.5 g
							17.6 g
							2.3 g
10	月	コッパン ブルーベリージャム ポトフ ツナ大根サラダ 牛乳	こっパン じゃが芋 油 ブルーベリージャム	豚肉 ウインナー ツナ 牛乳	人参 キャベツ たま 玉ねぎ ズッキーニ だいこん 大根 きゅうり こまつな 小松菜	しょくえん 食塩 こしょう コンソメ 酢	746 Kcal
							34.2 g
							26.3 g
							2.9 g
11	火	ジャンバラヤ 真沢山コンソメスープ 牛乳 ヨーグルト	ごはん 油	とり 鶏肉 ウインナー ヨーグルト 牛乳	たま 玉ねぎ ピーマン とうもろこし ホールトマト 人参 ほうれん草	コンソメ カレー粉 ケチャップ 色ワイン 食塩 チリパウダー こしょう しょうゆ	695 Kcal
							30.6 g
							21.8 g
							2.5 g
12	水	ごはん アジのかば焼き風 きんぴら 牛乳	ごはん さとう 油	あじ ごま 牛乳	人参 れんこん かんそう 乾燥ごぼう	しょうゆ みりん	758 Kcal
							31.6 g
							27 g
							2.1 g
13	木	はちみつレモントースト クラムチャウダー 牛乳	しょく 食パン 油 はなまめ 花豆 はちみつ じゃが芋	ベーコン あさり水煮 牛乳	たま 玉ねぎ 人参 グリーンピース レモン果汁	シチューミックス こしょう	720 Kcal
							33.6 g
							34 g
							2.9 g
14	金	ごはん イワシつみれの煮物 豆腐のみそ汁 牛乳 青梅ゼリー	ごはん さとう あおうめ 青梅ゼリー	いわしつみれ 豆腐 あぶらあ 油揚げ わかめ 牛乳	だいこん 大根 人参 ごぼう れんこん いんげん 干し椎茸 なが 長ねぎ こんにやく	しょうゆ りょうりしゅ 料理酒 みりん みそ	769 Kcal
							34.1 g
							27.9 g
							2.3 g
17	月	ロールパン チリコンカン ツナサラダ 牛乳	ロールパン 油	豚肉 だいず 大豆ミート みずにだいず 水煮大豆 ツナ 牛乳	たま 玉ねぎ ピーマン 人参 ホールトマト キャベツ きゅうり	ケチャップ 食塩 こしょう ちゅうかう 中濃ソース 赤ワイン チリパウダー 酢	721 Kcal
							37.2 g
							33.6 g
							2.5 g

18	火	鶏肉の照り焼き丼	ごはん	鶏肉	キャベツ	しょうゆ	741 Kcal
		パックマヨネーズ	マヨネーズ	あぶら揚げ	たまご	みりん	29.9 g
		じゃがいものみそ汁	あぶら油	ぎゅうにゅう	牛乳	しょうゆ	30.1 g
		ぎゅうにゅう	牛乳	じゃが芋		みそ	2.2 g
19	水	ごはん	ごはん	豚肉	人参 白菜	しょうゆ 中華だし	771 Kcal
		豚肉の中華煮	あぶら油	うずら卵	たまご	食塩 中華だし	31.5 g
		大学かぼちゃ	さとう	ごま	玉ねぎ グリンピース	料理酒	24.2 g
		ぎゅうにゅう		牛乳	干し椎茸	しょうゆ	2.3 g
20	木	ソフトフランス縦スライス	ソフトフランスパン	ぎゅうにく	たまご	ケチャップ	726 Kcal
		はちみつ	マッシュポテト	牛肉	玉ねぎ トマトピューレ	コンソメ	27.4 g
		コテージパイ	バター	ぎゅうにゅう	白菜	しょうゆ	29 g
		白菜のスープ	あぶら油	牛乳	人参	食塩	3 g
21	金	ツナピラフ	ごはん	鶏肉	たまご	しょうゆ	726 Kcal
		チキンコンソメスープ	じゃが芋	ツナ	玉ねぎ グリンピース	食塩	26.9 g
		ぎゅうにゅう	あぶら油	牛乳	人参 マッシュルーム	しょうゆ	30.4 g
			バター		しめじ	コンソメ	2.5 g
24	月	ロールパン	ロールパン	鶏肉	たまご	シチューフレーク	737 Kcal
		クリームシチュー	じゃが芋	えだまめ	玉ねぎ 人参	しょうゆ	31 g
		コーンサラダ	あぶら油	枝豆	グリンピース	しょうゆ	30.8 g
		ぎゅうにゅう	大豆	牛乳	キャベツ きゅうり		3.3 g
25	火	ビビンバ	ごはん	牛肉	ほうれん草	焼く肉のたれ	735 Kcal
		わかめスープ	あぶら油	ごま	人参	しょうゆ	31.5 g
		ぎゅうにゅう	オレンジゼリー	豆腐	もやし 切り干し大根	中華だし しょうゆ	25.6 g
		オレンジゼリー	わかめ	牛乳	ながねぎ	しょうゆ	2.4 g
26	水	ごはん	ごはん	かれない	たまご	しょうゆ	731 Kcal
		カレイの甘辛ソースがけ	ビーフン	ごま	玉ねぎ 人参	みりん	29.1 g
		ビーフンソテー	あぶら油	ぎゅうにゅう	キャベツ	中華だし しょうゆ	20.8 g
		ぎゅうにゅう	さとう	牛乳	ピーマン	食塩	1.8 g
27	木	コッパパン	こっパパン	鶏肉	りんごソース 人参	ケチャップ	724 Kcal
		バーベキューチキン	さとう	ウインナー	キャベツ	しょうゆ 食塩	34.5 g
		真沢山スープ	あぶら油	ぎゅうにゅう	たまご	ウスターソース	29.5 g
		ぎゅうにゅう	じゃが芋	牛乳	セロリー 小松菜	コンソメ しょうゆ	3.2 g
28	金	ごはん	ごはん	豚肉	ごぼう	しょうゆ	708 Kcal
		肉豆腐	さとう	焼き豆腐	人参 ながねぎ	しょうゆ	32.1 g
		和風サラダ	あぶら油	えだまめ	玉ねぎ 干し椎茸		22.8 g
		ぎゅうにゅう	ドレッシング	牛乳	きゅうり		2.1 g

※ミックスビーンズはガルバンゾ(ひよこ豆)、レッドキドニービーンズ(赤いんげん豆)、マローファットビーンズ(青えんどう豆)が混ぜられているものです。

☆天候、配送等の都合により、使用食材、献立等を変更する場合があります。

☆給食についてのお問い合わせ、感想、要望等は栄養士までお気軽にご連絡ください。TEL 0463-93-7916

給食だより

目には見えない細菌がいっぱい

石けんで手を洗って
清潔な手を保とう



食中毒
予防の
キホン

気温が上がるにつれ、細菌性の食中毒が起こりやすくなります。

予防のキーワードは①つけない ②ふやさない ③やっつける の3点

つけないために…調理やお手伝いの前に手や食器などをきれいに洗う。

ふやさないために…細菌は時間とともに増えていくので調理後は早めに食べる。

やっつけるために…細菌は高温に弱いので、しっかりと中心まで熱が通るよう加熱する。
食中毒が多発する6~8月、3つのキーワードを忘れずに楽しい食生活を送りましょう。

