



平成29年6月 大分工業高校定時制献立



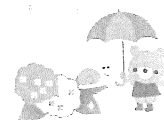
日	曜	献立名	食材	エネルギー Kcal	蛋白 g
1	金	ごはん 黒酢の酢豚 中華サラダ 汁ピーマン	米・麦 豚肉・たけのこ・人参・玉ねぎ・ピーマン・干し椎茸 キャベツ・胡瓜・ロースハム・金糸卵 ベーコン・人参・玉ねぎ・青梗菜・玉ねぎ・しめじ・ピーマン	806	33.8
4	月	ごはん 鶏と根菜の平つくね タイピーエン かりかりごぼう	米・麦 鶏と根菜の平つくね 豚肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ・いか・えび・たけのこ・蒲鉾・春雨・うずらの卵 ごぼう・ピーナッツ	897	34.4
5	火	ごはん 豚の角煮 小松菜のソテー もやしのみそ汁	米・麦 豚肉・生姜・白葱 小松菜・しめじ・ロースハム・コーン 油揚げ・豆腐・もやし・わかめ・ねぎ	981	37.2
6	水	ごはん ホキの黄金焼き なすの揚げ浸し とうふ汁	米・麦 ホキ・生姜 なす・しそ・みょうが 豆腐・鶏肉・油揚げ・干し椎茸・小松菜・人参・葱	826	38
7	木	カツ丼(麦ごはん) わかめスープ ピリ辛きゅうり	米・麦・豚肉・玉ねぎ・人参・三つ葉・卵 わかめ・白葱・キャベツ・干し椎茸・蒲鉾 ぐま 茎わかめ入ごぼ漬け・きゅうり	919	34.5
8	金	ごはん 鶏のバーベキューソース はんぺん汁 ピーマンじゃこ炒め	米・麦 鶏肉・玉ねぎ 干し椎茸・にんじん・小松菜・えのき・わかめ・はんぺん ピーマン・もやし・しらす干し	879	35.7
9	土	ごはん 野菜たっぷりうどん コロッケ	米・麦 うどん店鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・ごぼう・椎茸・キャベツ・人参・ねぎ カマンベールチーズコロッケ	909	31.5
13	水	ごはん 五目大豆 チンゲン菜のみそ汁 小魚の佃煮	米・麦 大豆水煮・鶏肉・ひじき・板こんにやく・にんじん・じゃがいも・ごぼう・いんげん・厚揚げ 油揚げ・豆腐・えのき・チンゲン菜・ねぎ かなざ佃煮	748	32.7
14	木	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋と枝豆のソテー クリームスープ	米・麦 鮭 じゃが芋・ムキ枝豆・ウインナーソーセージ・ホールコーン ベーコン・玉ねぎ・人参・キャベツ・生クリーム	955	34.9
15	金	チキンカレー(麦ごはん) アスパラとトマトの炒め物 福神漬け ヨーグルト	米・麦・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく ベーコン・アスパラガス・ミニトマト・ホールコーン 福神漬け ソフトクリームヨーグルト	921	28.6
18	月	ごはん(ふりかけ) 五目目サラダ ジャージャー麺	米・麦・胚芽ふりかけ いんげん・キャベツ・むき枝豆・スイートコーン・クッキングピーンズ・アーモンドロースト 中華麺・豚肉・たまねぎ・人参・たけのこ・干しいたけ・ピーマン・きゅうり	846	34.3
* 食育の日 *					
19	火	とりめし 卵焼き 野菜の胡桃和え 椎茸のみそ汁	米・麦・鶏肉・ごぼう・人参 県産厚焼き卵 きゅうり・キャベツ・人参・ツナ缶・フレンチドレッシング・くるみ 油揚げ・木綿豆腐・わかめ・葱・生しいたけ・人参	802	34.1
20	水	パン チーズハンバーグ 南瓜のスープ 海藻サラダ	コッペパン・りんごジャム 国産ミートハンバーグ チーズ ベーコン・玉ねぎ・南瓜・パセリ わかめ・海藻サラダ・ツナ・きゅうり・キャベツ	783	35.1
21	木	ごはん 鶏の照り焼き 豚汁 切干大根の含め煮	米・麦 鶏肉 豚肉・里芋・人参・白菜・ごぼう・干しいたけ・ねぎ 切干大根・豚肉・にんじん・油揚げ・小松菜・ちりめん	728	33.4
22	金	ごはん 県産さばのカレー揚げ かき玉汁 きんぴらごぼう	米・麦 県産さば 卵・豆腐・人参・えのき・玉ねぎ・わかめ・ネギ ごぼう・人参・いんげん・こんにやく	814	32.5
25	月	ごはん なすのチーズ焼き 肉団子のスープ もやしの和え物	米・麦 なす・豚肉・人参・玉ねぎ・チーズ 肉団子・キャベツ・玉ねぎ・パセリ もやし・きゅうり・ロースハム	771	28.2
26	火	ごはん 八宝菜 わかめの胡麻酢和え けんちん汁	米・麦 豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・いか・えび・蒲鉾・うずらの卵・干し椎茸・キヌカ・たけのこ わかめ・もやし・にんじん 豆腐・油揚げ・茄子・人参・ごぼう・板こんにやく・里芋・葱	743	32.4
27	水	キムタクごはん ツナ餃子 かみなり汁 ブロッコリーのごま和え	米・白菜キムチ・たくあん漬け・豚肉・ベーコン・葱 つな餃子 豆腐・鶏肉・油揚げ・人参・チンゲン菜・ねぎ ブロッコリー・ゴマ	734	34.6
28	木	ごはん あじ丸干し 粉高野汁 梅干しの佃煮 青梅ゼリー	米・麦 あじ丸干し 人参・かまぼこ・干しいたけ・キャベツ・ねぎ・卵・粉高野豆腐 もやし・小松菜・梅干し 青梅ゼリー	727	36.6
29	金	ごはん インド煮 茎わかめの炒め煮 切干大根と豆乳のみそ汁	米・麦 豚肉・厚揚げ・マル天・じゃがいも・玉ねぎ・人参・たけのこ・グリーンピース 茎わかめ・人参・鶏肉・いんげん 玉ねぎ・切干大根・わかめ・葱・豆腐・油揚げ・豆乳	806	33.8

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

食事前には必ず手を洗いましょう



梅雨の時期は食中毒に特に注意が必要です。
湿度の上昇するこの梅雨の時期は、細菌類の繁殖する時期でもあります。
食中毒に気をつける予防策として、手洗い、うがい、しっかりしましょう。



食中毒の防ぐ3原則

1. 細菌などを食べ物に「つけない」
 2. 食べ物に付着した細菌を「増やさない」
 3. 食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」
- 日ごろから心得ておきましょう。