

予 定 献 立 表

2019年6月1日～6月15日

《 ミニ栄養メモ 》 

日	朝 食	昼 食	夕 食	kcal
1日 (土)	パン・マーガリン・スクランブルエッグ 白菜のミルクスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・天ぷら盛合せ 南瓜煮付・酢の物・みそ汁	ご飯・鶏肉のねぎ塩だれ・信田煮 磯香和え・みそ汁	1786
2日 (日)	ご飯・温泉卵・大根のそぼろ煮 ほうれん草しらす・みそ汁	焼きそば・豆腐のスープ フルーツ・牛乳	ご飯・めかじきのみそ照焼・清汁 高野豆腐煮付・たらもサラダ	1698
3日 (月)	バターロール・レーズンロール・巣ごもり卵 人参のポタージュ・フルーツ・牛乳	カレーライス・ブルーベリーゼリー たたき胡瓜和え物 	ご飯・かれいの煮付 長芋の漬物風・お浸し・みそ汁	1750
4日 (火)	ご飯・あじの干物・炒り豆腐 みそ汁・カルシウムふりかけ	そうめん・アメリカンチェリー レンコンはさみ揚げ・牛乳 	五穀ご飯・冷しゃぶ・みそ汁  大根うすくず煮・佃煮	1665
5日 (水)	マーブル食パン・ハムエッグ スープ煮・フルーツ・牛乳 	にぎり寿司・お浸し・潮汁	ご飯・挽肉のカツレツ そら豆塩ゆで・おろし和え・みそ汁	1733
6日 (木)	パン・マーガリン・マカロニサラダ・牛乳 キャベツとソーセージスープ煮・フルーツ	いわし蒲焼丼 もやしの和え物・みそ汁	ご飯・親子煮・冷奴 ピーマンきんぴら風・みそ汁	1821
7日 (金)	ご飯・一口がんも含め煮 キャベツ和え物・みそ汁・焼のり	冷したぬきそば・和菓子 フルーツ・牛乳	手作り幕の内弁当・清汁 	1679
8日 (土)	バターロール・クロワッサン・牛乳 スクランブルエッグ・ミネストローネ・フルーツ	ヒレかつorロースかつ【選択食】 ご飯・切干大根煮付・みそ汁・漬物	ご飯・からすがれい照焼・みそ汁 山芋梅肉和え・茄子とピーマン鍋しぎ	1769
9日 (日)	ご飯・納豆・しらすねぎ炒り卵 みそ汁・浅漬	みそラーメン・海藻サラダ カルシウムサブレ・フルーツ・牛乳	ご飯・鯖のみそ田楽 南瓜煮付・お浸し・清汁	1825
10日 (月)	パン・マーガリン・スペイン風オムレツ キャベツの豆乳スープ・フルーツ・牛乳	ご飯・鉄板焼・おろし和え のっぺい汁・漬物	ご飯・あじの塩焼orあじの生姜焼【選択食】 茄子のごま煮・お浸し・みそ汁	1680
11日 (火)	ご飯・笹かまもみじおろし ポテト炒め煮・みそ汁・佃煮	えびのトマトクリームスパゲッティ 茹キャベツのサラダ・フルーツ・牛乳	ご飯・豚肉の梅肉蒸し 切り昆布炒り煮・お浸し・みそ汁	1850
12日 (水)	パン・マーガリン・ツナサラダ パンプキンスープ・フルーツ・牛乳	レタスとコーンの炒飯・トマトサラダ ふかひれスープ・杏仁豆腐	麦飯・炊き合わせ・とろろ芋 ごま和え・みそ汁	1737
13日 (木)	バターロール&ソフトフランス・ジャム・牛乳 スクランブルエッグ・コンソメスープ・フルーツ	ご飯・鮭の塩焼・きんぴらごぼう 酢の物・みそ汁	ご飯・コロッケとほたてフライ ひじき煮・なめこ汁	1659
14日 (金)	ご飯・納豆・青菜のさっと煮 みそ汁・ゆかり和え	あんかけそば  水ようかん・フルーツ・牛乳	ご飯・鶏肉のソテー 変わり奴・お浸し・みそ汁	1686
15日 (土)	パン・マーガリン・ベーコンエッグ コンソメスープ・フルーツ・牛乳	ご飯・銀だらおろし煮・みそ汁 キャベツ和え物・たたきごぼうのごま酢	ご飯・ピーマンの肉詰・みそ汁 卵豆腐あんかけ・茄子の和え物	1742

★6月～9月の暑い季節は食中毒予防強化期間です★

予 防 法 三 原 則



1. 微生物をつけない
手洗いと消毒(ラビジェル等の使用)・調理場の衛生管理を徹底します。

2. 微生物を増やさない
食品調理を無菌的に行うのは困難であり、微生物を増やさないことがとても重要です。
・調理された食品はできるだけ早く食べる。
・食品は冷蔵保存する。



3. 微生物をやっつける
大多数の微生物は熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱することが有効です。

給食係でも細心の注意をはらって調理業務を行ってまいります。皆さんも自己管理をよろしくお願いいたします。

<お知らせ>
*8日昼と10日夕の選択食は4日頃までに希望集約します。(※一部の方対象外)

