

日 曜	主 食	牛乳	副 食 / デ ザ ー ト	エネルギー	脂質	食物アレルギー関係食材 (原材料のみ) 乳/小麦/エビ/カニ/ 卵/そば/ピーナッツ	
				kcal	g		
				たんぱく質	食塩		
				g	g		
1 木	ご飯	●	回鍋肉 苜わかめの中華あえ ポークしゅうまい 中華コーンスープ	816 33.9	26.1 2.6	乳 小麦 卵	
2 金	わかめご飯	●	歯と口の健康週間(6/4~10)献立 いかの竜田揚げ 海藻サラダ 筑前煮 味噌汁 りんごヨーグルト風ゼリー	792 33.7	21.2 3.0	乳	
5 月	スパゲティ ミートソース	●	チーズサラダ 大根スープ コーヒーゼリー	852 35.6	29.7 2.9	乳 小麦 卵	
6 火	ご飯	●	ほっけの塩焼き ほうれん草と舞茸のごまあえ カレー肉じゃが 味噌汁	805 38.6	23.5 2.8	乳	
7 水	牛丼	●	野菜サラダ 五目きんぴら 味噌汁 豆乳パンナコッタ	824 31.9	24.2 2.5	乳	
8 木	ココア揚げパン	●	グリルチキン キャベツとブロッコリーのサラダ カレースープ フルーツヨーグルトあえ	878 42.9	31.6 3.4	乳 小麦 卵	
9 金	ご飯	●	カルビ焼き肉 チョレギサラダ じゃがいもの南蛮煮 わかめスープ あじさいゼリー	859 33.0	27.0 2.4	乳 小麦	
13 火	ご飯	●	あじフライ キャベツとほうれん草のサラダ 鶏肉とこんにゃくのみそ炒め かき玉汁 アメリカンチェリー	823 35.1	25.5 2.4	乳 小麦 卵	
14 水	チキンドリア	●	ツナサラダ ミネストローネ ブルーベリークレープ	895 32.6	30.6 2.9	乳 小麦 卵	
15 木	赤飯	おいしい レモン	県民の日(栃木県誕生150年)献立 とんかつ かんぴょうのごま酢あえ ゆばの煮物 餃子スープ 県民の日ゼリー	899 33.9	36.6 2.6	乳 小麦 卵	
16 金	ご飯	●	メカジキの照り焼き からしあえ 豚肉と切干大根の炒め物 味噌汁 ピーナッツハニー	803 35.5	23.5 2.5	乳 ピーナッツ	
19 月	ジャンバラヤ	●	ケイジャンチキン キャベツとほうれん草のサラダ ポテトスープ レモンカスターダルト	850 33.4	28.1 2.6	乳 小麦 卵	
# 火	シーフード ピラフ	●	餃子給食の日 カルボナーラ餃子 肉だんごと野菜のスープ煮 メロンソーダ風ゼリー	882 31.9	29.1 3.6	乳 小麦 卵 エビ	
21 水	ご飯	●	さばの西京焼き おひたし ひじき煮つけ 夏野菜の味噌汁 レモンムース	787 37.4	23.7 2.9	乳	
# 木	キンパ風ご飯	●	ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	840 36.6	33.9 2.8	乳 小麦 卵	
# 金	ご飯	●	キャベツメンチ 野菜サラダ 豚肉となすの炒め物 味噌汁	874 30.3	35.0 2.5	乳 小麦 卵	
# 月	ジャージャー麺	●	お好み焼き 野菜の中華あえ 海藻スープ ナタデココフルーツ	863 32.7	27.8 3.1	乳 小麦 卵	
# 火	ご飯	●	セレクト給食 A:鶏肉のごま味噌焼き B:豚肉のしょうが焼き アーモンドあえ 厚揚げの煮物 すまし汁 キウイフルーツ	808 38.4	23.8 2.5	乳	
# 水	ガバオライス	●	ヤムウンセン タイ風スープ さくらんぼゼリー	826 36.1	25.3 2.5	乳 卵 エビ	
# 木	ご飯	●	もろの竜田揚げ キャベツサラダ 豆腐の五目炒め 味噌汁	788 40.3	25.8 2.3	乳	
# 金	夏越カレー	●	夏越の祓(なごしのはらえ)献立 豚しゃぶサラダ オクラスープ 水無月風ミルク寒天	862 28.9	30.9 2.9	乳 小麦 卵	

※都合により献立の一部を変更することがあります

生徒一人一回あたりの夜間学校給食摂取基準 / エネルギー860kcal たんぱく質40g 脂質28g 食塩2.5g

● 今月の目標

🍴 清潔な食事の場をつくり、食中毒を防ぐ 🍴

▶ 食中毒に注意しよう！

あじさいの花が美しい時期となり、いつのまにか梅雨の季節に入りました。
梅雨時は湿度が高いため、普段より食べ物が傷みやすくなり、細菌などによる食中毒が起きやすくなります。

細菌性食中毒

サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌、
カンピロバクター、
病原性大腸菌O-157など

6~8月に
多く発生！

ウイルス性食中毒

ノロウイルスなど

11~3月に
多く発生！

その他の食中毒

化学物質による食中毒
水銀、カドミウム、ヒ素など

寄生虫による食中毒
アニサキスなど

自然毒による食中毒
フグ毒、毒キノコなど

▶ 細菌性食中毒予防の3つのポイント

① 菌をつけな
清潔・洗浄

② 菌をふやさない
迅速・冷却

③ 菌をやっつける
加熱・殺菌



給食の前後も
手をよく洗いましょう！