2020年　6月(17日～30日)予定献立表

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)学校用
生駒市教育委員会　生駒市立生駒北学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
17日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆
	こうやどうふのにもの	こうやどうふ	赤	大豆
		ちくわ	赤	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		さんおんとう	黄	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	黄	
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		わかめ	赤	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 658kcal		たんぱく質 26.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
18日(木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポークビーンズ	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		じゃがいも	黄	
		ミックスまめ	赤	大豆
		グリンピース	緑	
		こめあぶら	黄	
		しお		
		こしょう		
		あかワイン		
		ビーフシチューのもと		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
		リンゴピューレ	緑	りんご
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		スープストック		大豆 豚肉
		ローリエ		
	ごぼうサラダ	ツナ	赤	
		ごぼう	緑	
		とうもろこし	緑	
		ごまドレッシング	黄	小麦 大豆 ごま
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ	緑	もも りんご
		やさいゼリー	黄	オレンジ りんご
		エネルギー 664kcal		たんぱく質 24.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
19日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのからあげ（２こ）	とりにく	赤	鶏肉
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		おろししょうが		
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう	緑	
		もやし	緑	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		かつおぶし	赤	
	ごもくじる	あつあげ	赤	大豆
		ながいも	黄	やまいも
		たけのこ	緑	
		にんじん	緑	
		ラッキーにんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		しお		
	かしわもち	かしわもち	黄	大豆
		エネルギー 817kcal		たんぱく質 29.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
22日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくとたかなのいためもの	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		なす	緑	
		たかなづけ	緑	
		アスパラガス	緑	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		こしょう		
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	
	すましじる	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		とうふ	赤	大豆
		えのきたけ	緑	
		わかめ	赤	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		エネルギー 609kcal		たんぱく質 22.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
23日(火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ	赤	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	キャベツのカレーソテー	キャベツ	緑	
		えりんぎ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		カレーパウダー		小麦
		こめあぶら	黄	
	ミネストローネ	ベーコン	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		マカロニ（ＡＢＣ）	黄	小麦
		ホールトマト	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		さんおんとう	黄	
		エネルギー 594kcal		たんぱく質 24.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
24日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ししゃものからあげ(２ひ)	ししゃも	赤	
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
	じゃがいものそぼろあんかけ	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		グリンピース	緑	
		おろししょうが		
		こめあぶら	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		ざらめ	黄	
		しお		
		でんぷん	黄	
	こまつなのみそしる	こまつな	緑	
		しめじ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		きりぼしだいこん	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 674kcal		たんぱく質 22.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
25日(木)	しょくパン	しょくパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	たまごやき	たまごやき（サンドよう）	赤	卵 小麦 大豆
	きのこのデミグラスソースに	しめじ	緑	
		えりんぎ	緑	
		まいたけ	緑	
		さんおんとう	黄	
		デミグラスソース		小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
		トマトベースソース		大豆
		リンゴピューレ	緑	りんご
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
		しお		
	やさいのスープに	ウインナー	赤	豚肉
		じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		キャベツ	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 681kcal		たんぱく質 27.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
26日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかのてんぷら	いかのてんぷら	赤	小麦 いか
		こめあぶら	黄	
	いんげんのごまあえ	さやいんげん	緑	
		にんじん	緑	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		しろすりごま	黄	ごま
		しろいりごま	黄	ごま
	あんかけうどん	うどん	黄	小麦
		うすあげ	赤	大豆
		かまぼこ	赤	
		たまねぎ	緑	
		ごぼう	緑	
		ねぎ	緑	
		うどんスープ		小麦 さば 大豆
		みりん		
		せいしゅ		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		でんぷん	黄	
		おろししょうが		
		エネルギー 699kcal		たんぱく質 21.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
29日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さけのしおやき	しおざけ	赤	さけ
	きんぴらごぼう	ごぼう	緑	
		にんじん	緑	
		つきこんにゃく	黄	
		だしのもと		さば
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ごまあぶら	黄	ごま
		しろいりごま	黄	ごま
	とうふのみそしる	とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		しいたけ	緑	
		わかめ	赤	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 581kcal		たんぱく質 22.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
30日(火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく	赤	豚肉
		えりんぎ	緑	
		アスパラガス	緑	
		ソテーオニオン	緑	
		オリーブオイル	黄	
		あかワイン		
		おろしにんにく		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	にんじんのポタージュ	ベーコン	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		にんじんペースト	緑	
		とうにゅう	赤	大豆
		こめこシチューのもと		
		スープストック		大豆 豚肉
		しお		
		こしょう		
	あまなつゼリー	あまなつゼリー	黄	りんご
		エネルギー 647kcal		たんぱく質 25.8g

【食品に関するアレルゲンについて】

予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルゲンを表示します。アレルゲンに関しては、特定原材料（７品目）および特定原材料に準ずるもの（２１品目）を記載します。加工品などに含まれるアレルゲンについては、食材納入業者より提出された書類を元に表示されているものを記載します。食品に関するアレルゲンは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料（７品目）	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの（21品目）	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルゲンも異なる場合がありますので、毎日確認してください。
（例：4月「ハンバーグ」A社　鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社　豚肉・卵使用　など）
○よく使うもの（調味料等）については通年同じ商品を使用する予定です。
◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510
◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【献立のマークについて】

・・・地場産物（奈良県・生駒市でとれたもの）を使っています。
・・・カミカミ献立（よくかんで食べましょう）
・・・給食センター返却用のゴミ袋がつきます。
・・・スプーンがつきます。
・・・魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

【栄養三色】

赤…おもに体を作るもとになるもの
緑…おもに体の調子をととのえるもの
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

今月の平均栄養量

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
647	23.7	17.5	356	2.5	207	0.36	0.50	24