

2020年 6月(17日~30日)予定献立表



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー				
17日 (水)	ごはん	ごはん	5		18日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	19日 (金)	ごはん	ごはん	5					
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	牛肉と野菜の和風炒め	牛肉 たまねぎ チンゲンサイ もやし おろししょうが こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 だしの素 ごめ油 でん粉	1 4 3 4 5 5 6 5	牛肉 小麦 大豆 さば		ポークビーンズ	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ミックス豆 グリーンピース ごめ油 塩 ごしょう 赤ワイン ビーフシチューの素 リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	1 4 3 5 1 4 6 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご 大豆 豚肉		いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮	1	小麦 大豆				
	五目汁	あつあげ 長いも たけのこ にんじん ラッキョーにんじん ねぎ だしの素 清酒 うすくちしょうゆ みりん 塩	1 5 4 3 3 3 3	大豆 やまいも さば 小麦 大豆		ごぼうサラダ	ツナ ごぼう とうもろこし ごまドレッシング	1 4 4 6	小麦 大豆 大豆 小麦 大豆		じゃがいものみそ汁	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしの素 みそ	5 1 4 2 1	大豆 さば 大豆				
福神漬	福神漬	4	小麦 大豆	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	もも りんご オレンジ りんご		エネルギー 792kcal	たんぱく質 25.3g	エネルギー 885kcal	たんぱく質 32.1g	エネルギー 788kcal	たんぱく質 31.6g				
22日 (月)	ごはん	ごはん	5		23日 (火)	食パン	食パン	5	乳 小麦	24日 (水)	ごはん	ごはん	5					
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	じゃがいもの唐揚げ(2尾)	じゃがいも (でん粉付) ごめ油	1 6			卵焼き	卵焼き (サンド用)	1	卵 小麦 大豆		豚肉と高菜の炒めもの	豚肉 たまねぎ なす 高菜漬 アスパラガス こいくちしょうゆ ごめ油 清酒 ごしょう	1 4 4 3 3 6	豚肉 小麦 大豆				
	じゃがいものそぼろあんかけ	合びきミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース おろししょうが ごめ油 こいくちしょうゆ 清酒 ざらめ 塩 でん粉	1 5 4 3 4 6 5 5	牛肉 豚肉 小麦 大豆		きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ まいたけ 三温糖 デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック ごしょう 塩	4 4 4 5 4 4	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉		金時煮豆	金時煮豆	1					
小松菜のみそ汁	小松菜 しめじ うすあげ 切り干し大根 ねぎ だしの素 みそ	3 4 1 4 3 1	大豆 さば 大豆	野菜のスープ煮	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ ごしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	すまし汁	たまねぎ にんじん とうふ えのきたけ わかめ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 3 1 4 2	大豆 さば 小麦 大豆							
エネルギー 763kcal	たんぱく質 24.9g	エネルギー 812kcal	たんぱく質 31.5g	エネルギー 727kcal	たんぱく質 26.7g													
25日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	26日 (金)	ごはん	ごはん	5		29日 (月)	ごはん	ごはん	5					
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		鮭の塩焼き	鮭の塩焼き	1	さけ		いかの天ぷら	いかの天ぷら ごめ油	1 6	小麦 いか				
	キャベツのカレーソース	キャベツ えりんぎ コンソメスープ 塩 ごしょう カレーパウダー ごめ油	4 4 6 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦		きんぴらごぼう	ごぼう にんじん 突こんやく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 白いりごま	4 3 5 5 6 6 6	小麦 大豆		いんげんのごま和え	さやいんげん にんじん だししょうゆ 白すりごま 白いりごま	3 3 6 6	小麦 大豆 ごま ごま				
ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも マカロニ (ABC) ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 ごしょう 三温糖	1 3 4 5 3 3 6 5	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉	とうふのみそ汁	とうふ たまねぎ しいたけ わかめ ねぎ みそ だしの素	1 4 4 2 3 1	大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	あなかけうどん	うどん うすあげ かまぼこ たまねぎ ごぼう ねぎ うどんスープ みりん 清酒 うすくちしょうゆ でん粉 おろししょうが	5 1 1 4 4 3 5	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆							
エネルギー 757kcal	たんぱく質 29.5g	エネルギー 677kcal	たんぱく質 25.2g	エネルギー 837kcal	たんぱく質 25.7g													
30日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	<p>【食品に関するアレルギーについて】 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ギーを表示します。アレルギーに関しては、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ギーについては、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ギーは毎日確認してください。</p> <p>【アレルギー表示対象品目】</p> <table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料(7品目)</td> <td>卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに</td> </tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの(21品目)</td> <td>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</td> </tr> </table> <p>○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、含まれるアレルギー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 0743-73-3141 ◎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。</p> <p>【栄養六群】 1群…たんぱく質 2群…無機質(カルシウム)の多いもの 3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの 4群…ビタミンCの多いもの 5群…炭水化物 6群…脂質</p> <p>【献立のマークについて】 ・…地産産物(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。 ・…はしがつきます。 ・…魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。</p>										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
	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																
	牛乳	牛乳	2	乳														
豚肉のケチャップ炒め	豚肉 えりんぎ アスパラガス ソテーオニオン オリブオイル 赤ワイン おろしにんにく ごしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	1 4 3 4 6 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆															
にんじんのポタージュ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも にんじんペースト 豆乳 米粉シチューの素 スープストック 塩 ごしょう	1 3 4 5 3 1	豚肉 大豆 豚肉															
甘夏ゼリー	甘夏ゼリー	5	りんご															
エネルギー 862kcal	たんぱく質 33.5g																	

今月の平均栄養量

1材料 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
781	28.5	19.9	396	3.2	387	0.44	0.59	30

