



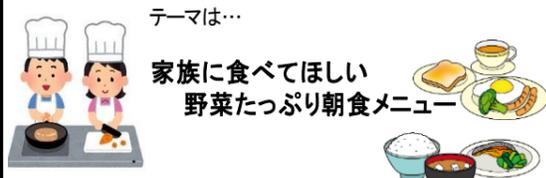
# 2020年 7月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,若小,真弓小,鹿ノ台小)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	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
17日 (金)	ごはん	ごはん	黄		20日 (月)	ごはん	ごはん	黄		21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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハヤシライス	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース こめあぶら ハヤシライス デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さんおんとう しお こしょう	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉		とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せししゆ おろししょうが でんぶん こめあぶら	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆	ハンバーグ		ハンバーグ トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶん	赤 黄	小麦 鶏肉 豚肉	
	アスパラガスのソテー	アスパラガス とうもろこし しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉		きりぼしだいごんのごまあえ	きりぼしだいごん にんじん えだまめ しるすりごま しるりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	大豆 ごま 小麦 大豆		ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン コンソメスープ ガーリック しお こしょう オリーブオイル	黄 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン	みそしる	とうふ たまねぎ しめじ わかめ ねぎ みそ あかみそ だしのもと	赤 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば	ミネストローネ	にんじん たまねぎ ズッキーニ おしむぎ ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉			
		エネルギー 675kcal		たんぱく質 22.1g			エネルギー 723kcal		たんぱく質 27.7g			エネルギー 591kcal		たんぱく質 25.5g
22日 (水)	ごはん	ごはん	黄		27日 (月)	ごはん	ごはん	黄		28日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	シューマイ (2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉		あげじゃがそぼろあんかけ	じゃがいも こめあぶら あひびきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でんぶん ざらめ こめあぶら おろししょうが せししゆ こいくちしょうゆ しお	黄 赤 赤 緑 緑 黄 黄	牛肉 豚肉 小麦 大豆		あらびきソーセージ (2はん)	あらびきソーセージ トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶん	赤 黄	豚肉
	マーボー豆腐	あひびきミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にんじん ごまあぶら おろししょうが ガーリック トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せししゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤 赤 赤 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 大豆		ツナとさやいんげんのいためもの	ツナ さやいんげん えりんぎ こめあぶら せししゆ さんおんとう うすくちしょうゆ だしのもと	赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 さば		ポイルキャベツ	キャベツ にんじん とうもろこし	黄 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
やさいいため	チンゲンサイ もやし えりんぎ コンソメスープ こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	きんときにまめ	きんときにまめ	赤		かぼちゃのこめこシチュー	かぼちゃ たまねぎ ズッキーニ マッシュルーム アスパラガス こめあぶら コンソメスープ こしょう こめこシチューのもと	黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉			
		エネルギー 678kcal		たんぱく質 25.3g			エネルギー 739kcal		たんぱく質 23.5g			エネルギー 600kcal		たんぱく質 23.2g
29日 (水)	ごはん	ごはん	黄		30日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	31日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きんしたまご	きんしたまご	赤	卵 小麦 大豆		チンジャオロース	ぎゅうにく しお こしょう にんじん たけのこ ピーマン こいくちしょうゆ オイスターソース せししゆ さんおんとう でんぶん こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄 黄	牛肉 小麦 大豆 小麦 大豆		クコライス	あひびきミンチ だいず(クラッシュ) たまねぎ あか(フリカ) キャベツ にんじん おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう あかワイン トマトケチャップ とんかつソース しお カレー ホールトマト チリパウダー こめあぶら	赤 赤 赤 赤 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆
	ツナそぼろ	ツナ だいず(クラッシュ) にんじん ごぼう えだまめ こめあぶら おろししょうが さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せししゆ	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆		ワタンスープ	ワタンのかわ たまねぎ もやし しいたけ にら ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう せししゆ	赤 赤 緑 緑 黄 黄	小麦 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄 黄	小麦 大豆
ながいものみそしる	あつあげ たまねぎ ねぎ ながいも つきこんにやく みそ だしのもと	赤 赤 黄 赤	大豆 やまいも 大豆 さば	フルーツらたま	ミックスフルーツ しらたまご	緑 黄	もも りんご 大豆	もずくスープ	ベーコン たまねぎ とうふ もずく こまつな ラッキーにんじん ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごまあぶら	赤 赤 赤 赤 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま			
		エネルギー 641kcal		たんぱく質 27.2g			エネルギー 597kcal		たんぱく質 26.9g			エネルギー 714kcal		たんぱく質 23.8g

## 4、5、6年生のみなさん! 「小学生メニューコンテスト」に参加しよう!!



テーマは…  
**家族に食べてほしい  
野菜たっぷり朝食メニュー**

7/17(金)~9/10(木)にメニューを募集します。  
選ばれた人は調理審査にすみます。

詳しくは7月に配布する応募用紙をご覧ください  
＜問い合わせ＞  
生駒市 健康課  
TEL 0743-75-2255

**【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。

**【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 0743-78-1510

◎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。

**【栄養三色】**  
赤…おもに体を作るものになるもの  
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

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB3 mg	ビタミンC mg
651	24.7	18.2	324	2.8	192	0.39	0.50	22

- 【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かます。
  - ……スプーンがつかます。
  - ……魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

