2020年　7月予定献立表

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
1日(水)	むぎいりごはん	ごはん	黄	
		むぎ	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	なつやさいカレー	ぶたにく	赤	豚肉
		かぼちゃ	緑	
		たまねぎ	緑	
		なす	緑	
		だいず	赤	大豆
		あかパプリカ	緑	
		ホールトマト	緑	
		リンゴピューレ	緑	りんご
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		しお		
		こめあぶら	黄	
	かいそうサラダ	ツナ	赤	
		わかめ	赤	
		くきわかめ	赤	
		きゅうり	緑	
		わふうドレッシング	黄	小麦 大豆 りんご
	つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆
		エネルギー 654kcal		たんぱく質 22.4g

いこまでとれた たまねぎだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
2日(木)	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
	トンカツ	トンカツ	赤	小麦 大豆 豚肉
		こめあぶら	黄	
	やさいのソースいため	キャベツ	緑	
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ウスターソース		
		こしょう		
	しろいんげんのポタージュ	しろいんげんまめのピューレ	赤	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		えりんぎ	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめこシチューのもと		
		こしょう		
		エネルギー 615kcal		たんぱく質 21.5g

パンにはさんで カツサンドにして たべましょう！

いこまでとれた たまねぎだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
3日(金) たなばたこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	にびたし	さつまあげ	赤	
		こまつな	緑	
		にんじん	緑	
		さんおんとう	黄	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	にゅうめん	ふしそうめん	黄	小麦
		ちらしかまぼこ・ほし（きいろ）	赤	
		ちらしかまぼこ・ほし（オレンジ）	赤	
		たまねぎ	緑	
		オクラ	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 651kcal		たんぱく質 24.1g

いこまでとれた たまねぎだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
6日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さけミンチカツ	さけミンチカツ	赤	小麦 さけ 大豆
		こめあぶら	黄	
	ひじきとだいずのにもの	ひじき	赤	
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
	ぶたじる	ぶたにく	赤	豚肉
		えのきたけ	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		ごぼう	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		つきこんにゃく	黄	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		だしのもと		さば
		エネルギー 717kcal		たんぱく質 26.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
7日(火)	こくとうパン	こくとうパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのてりやき	とりにく	赤	鶏肉
		おろししょうが		
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		でんぷん	黄	
	れんこんサラダ	れんこん	緑	
		とうもろこし	緑	
		しおドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	レタスのスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		レタス	緑	
		ウインナー	赤	豚肉
		ニョッキ	黄	小麦
		オリーブオイル	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 604kcal		たんぱく質 28.0g

いこまでとれた たまねぎだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
8日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぎゅうどんぶり	ぎゅうにく	赤	牛肉
		たまねぎ	緑	
		いとこんにゃく	黄	
		にんじん	緑	
		おろししょうが		
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
	ちくわのてんぷら	ふながたちくわ	赤	
		てんぷらこ	黄	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	あかだし	とうふ	赤	大豆
		まめふ	黄	小麦
		わかめ	赤	
		えのきたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		あかみそ	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 659kcal		たんぱく質 25.7g

いこまでとれた たまねぎだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
9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
	コーンコロッケ	コーンコロッケ	緑	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう	緑	
		ベーコン	赤	豚肉
		えりんぎ	緑	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	オニオンスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		マカロニ（シェル）	黄	小麦
		ソテーオニオン	緑	
		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
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	緑	
		エネルギー 622kcal		たんぱく質 21.7g

いこまでとれた たまねぎだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
10日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にくだんご（2こ）	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	こふきいも	じゃがいも	黄	
		しお		
		こしょう		
	ビーフンスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		ビーフン	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		しいたけ	緑	
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
		エネルギー 633kcal		たんぱく質 18.5g

いこまでとれた たまねぎだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
13日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きびなごのからあげ(3び)	きびなご	赤	
		しお		
		こしょう		
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
	ぶたじゃが	ぶたにく	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		いとこんにゃく	黄	
		さやいんげん	緑	
		こめあぶら	黄	
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ざらめ	黄	
	ごぼうサラダ	ごぼう	緑	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		ごまドレッシング	黄	小麦 大豆 ごま
		エネルギー 707kcal		たんぱく質 24.9g

いこまでとれた たまねぎだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
14日(火)	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
	とりにくのハーブやき	とりにくのハーブやき	赤	鶏肉 ごま
	グリーンサラダ	きゅうり	緑	
		キャベツ	緑	
		イタリアンドレッシング	黄	
	カレースープ	ロースハム	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		さやいんげん	緑	
		ホールトマト	緑	
		こめあぶら	黄	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		カレーこ		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		エネルギー 654kcal		たんぱく質 26.9g

しょくパンにはさんで たべましょう！

いこまでとれた たまねぎだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
15日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのこうみやき	さわら	赤	
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		ゆずかじゅう	緑	
		こめず		
		でんぷん	黄	
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく	赤	豚肉
		ゴーヤ	緑	
		にんじん	緑	
		もやし	緑	
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		おろししょうが		
		かつおぶし	赤	
		ごまあぶら	黄	ごま
	とうがんのすましじる	たまねぎ	緑	
		とうふ	赤	大豆
		とうがん	緑	
		みつば	緑	
		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 621kcal		たんぱく質 27.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16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
	ハンバーグ	ハンバーグ	赤	小麦 鶏肉 豚肉
		トマトケチャップ		
		さんおんとう	黄	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でんぷん	黄	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	黄	
		ソテーオニオン	緑	
		ベーコン	赤	豚肉
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ガーリック		
		しお		
		こしょう		
		オリーブオイル	黄	
	ミネストローネ	にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		ズッキーニ	緑	
		おしむぎ	黄	
		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 591kcal		たんぱく質 25.5g

2020年　7月予定献立表

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(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのたつたあげ（２こ）	とりにく	赤	鶏肉
	たつたあげは いこましの ごとうちグルメだよ．	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	
	きりぼしだいこんのごまあえ	きりぼしだいこん	緑	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		しろすりごま	黄	ごま
		しろいりごま	黄	ごま
		だししょうゆ		小麦 大豆
	みそしる	とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		わかめ	赤	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		あかみそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 723kcal		たんぱく質 27.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
20日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハヤシライス	ぶたにく	赤	豚肉
		じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しめじ	緑	
		グリンピース	緑	
		こめあぶら	黄	
		ハヤシルウ		小麦 大豆 豚肉
		デミグラスソース		小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		あかワイン		
		さんおんとう	黄	
		しお		
		こしょう		
	アスパラガスのソテー	アスパラガス	緑	
		とうもろこし	緑	
		しお		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン
		エネルギー 675kcal		たんぱく質 22.1g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
21日(火)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのなんばんづけ	あじ	赤	
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		こめず		
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ごまあぶら	黄	ごま
	ナムル	きりぼしだいこん	緑	
		にんじん	緑	
		きゅうり	緑	
		ナムルドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	ちゅうかスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		にんじん	緑	
		えりんぎ	緑	
		たけのこ	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		こしょう		
		エネルギー 575kcal		たんぱく質 27.1g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
22日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あげじゃがそぼろあんかけ	じゃがいも	黄	
	いこまでとれた たまねぎだよ！	こめあぶら	黄	
		あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		グリンピース	緑	
		でんぷん	黄	
		ざらめ	黄	
		こめあぶら	黄	
		おろししょうが		
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
	ツナとさやいんげんのいためもの	ツナ	赤	
		さやいんげん	緑	
		えりんぎ	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		せいしゅ		
		さんおんとう	黄	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		だしのもと		さば
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	
		エネルギー 739kcal		たんぱく質 23.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
27日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	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
	マーボーどうふ	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		たけのこ	緑	
		にら	緑	
		にんじん	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		おろししょうが		
		ガーリック		
		トウバンジャン		大豆
		あかみそ	赤	大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でんぷん	黄	
	やさいいため	チンゲンサイ	緑	
		もやし	緑	
		えりんぎ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
		エネルギー 678kcal		たんぱく質 25.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
28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
	チンジャオロース	ぎゅうにく	赤	牛肉
		しお		
		こしょう		
		にんじん	緑	
		たけのこ	緑	
		ピーマン	緑	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		せいしゅ		
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	黄	小麦
		たまねぎ	緑	
		もやし	緑	
		しいたけ	緑	
		にら	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		せいしゅ		
	フルーツしらたま	ミックスフルーツ	緑	もも りんご
		しらたまだんご	黄	大豆
		エネルギー 597kcal		たんぱく質 26.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
29日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	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
	ツナそぼろ	ツナ	赤	
	ごはんといっしょに たべましょう！	だいず（クラッシュ）	赤	大豆
		にんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		こめあぶら	黄	
		おろししょうが		
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		せいしゅ		
	ながいものみそしる	あつあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		ねぎ	緑	
		ながいも	黄	やまいも
		つきこんにゃく	黄	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 641kcal		たんぱく質 27.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
30日(木)	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
	あらびきソーセージ（2ほん）	あらびきソーセージ	赤	豚肉
	パンにはさんで ホットドッグにして たべましょう！	トマトケチャップ		
		さんおんとう	黄	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でんぷん	黄	
	ボイルキャベツ	キャベツ	緑	
		にんじん	緑	
		とうもろこし	緑	
	かぼちゃのこめこシチュー	かぼちゃ	緑	
		たまねぎ	緑	
		ズッキーニ	緑	
		マッシュルーム	緑	
		アスパラガス	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		こめこシチューのもと		
		エネルギー 600kcal		たんぱく質 23.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
31日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	タコライス	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
	ごはんといっしょに たべましょう！	だいず（クラッシュ）	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		あかパプリカ	緑	
		キャベツ	緑	
	おきなわけんの きょうどりょうり	にんじん	緑	
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		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		
		カレーこ		
		ホールトマト	緑	
		チリパウダー		
		こめあぶら	黄	
	フライドポテト	フレンチポテト	黄	
		こめあぶら	黄	
		しお		
	もずくスープ	ベーコン	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		とうふ	赤	大豆
		もずく	赤	
		こまつな	緑	
	ラッキー にんじんが はいっているよ！	ラッキーにんじん	緑	
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		ごまあぶら	黄	ごま
	パイナップル	パイナップル	緑	
		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
651	24.7	18.2	324	2.8	192	0.39	0.50	22