

2020年 7月予定献立表



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
1日 (水)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		2日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦	3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
	夏野菜カレー	豚肉 かぼちゃ たまねぎ なす 大豆 赤パプリカ ホールトマト リンゴピューレ カレールウ トマトケチャップ ウスターソース コンソメスープ こしょう 塩 ごめ油	1 3 4 4 1 3 3 4 4 1 3 3 6	豚肉 大豆 鶏肉		鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	1	大豆 鶏肉		鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ ごめ油	1 6	小麦 さけ 大豆
	えびフライ	えびフライ ごめ油	1 6	小麦 えび		れんごんの洋風ソテー	れんごん とうもろこし オリーブオイル コンソメスープ ブラックペッパー	4 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉		ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 5	大豆 さば 小麦 大豆
海藻サラダ	ツナ わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	小麦 大豆 りんご	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ウイナー コショウ オリーブオイル コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	4 3 4 1 5 6	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	豚汁	豚肉 えのきたけ 切り干し大根 ごぼう うすあげ 突こんにやく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 4 4 1 5 3 1 6	豚肉 大豆 大豆 大豆 さば			
		エネルギー 838kcal		たんぱく質 30.5g			エネルギー 829kcal		たんぱく質 36.4g			エネルギー 827kcal		たんぱく質 30.0g
6日 (月)	ごはん	ごはん	5		7日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	8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
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆		トンカツ	トンカツ ごめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉		肉団子(3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	煮ひたし	さつまあげ 小松菜 にんじん 三温糖 だしの素 こいくちしょうゆ みりん	1 3 3 5	さば 小麦 大豆		野菜のソース炒め	キャベツ にんじん ごめ油 コンソメスープ ウスターソース こしょう	4 3 6	小麦 大豆 鶏肉		ごふきいも	じゃがいも 塩 こしょう	5	
にゅうめん	ふしそめん ちりしめぼし(きいろ) ちりしめぼし(オレンジ) たまねぎ オクラ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 1 4 3	小麦 さば 小麦 大豆	白いんげんのポタージュ	白いんげん豆のピューレ たまねぎ じゃがいも えりんぎ ごめ油 コンソメスープ 米粉シチューの素 こしょう	1 4 5 4 6	小麦 大豆 鶏肉	ビーフンスープ	焼き豚 ビーフン たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう ごめ油	1 5 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆			
		エネルギー 742kcal		たんぱく質 26.4g			エネルギー 825kcal		たんぱく質 28.0g			エネルギー 769kcal		たんぱく質 22.3g
9日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	10日 (金)	ごはん	ごはん	5		13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
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉のハーブ焼き	1	鶏肉 ごま		牛丼	牛肉 たまねぎ 糸こんにやく にんじん おろししょうが だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 ごめ油	1 4 5 3 5 6	牛肉 小麦 大豆		さわらの香味焼き	さわら(素焼き) 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米粉 でん粉	1 5 4 5	小麦 大豆
	グリーンサラダ	きゅうり キャベツ イタリアンドレッシング	4 4 6			ちくわの天ぷら	舟形ちくわ 天ぷら粉 ごめ油	1 5 6	小麦 大豆		ゴーヤチャンプルー	豚肉 ゴーヤ にんじん もやし 中華スープ こいくちしょうゆ こしょう おろししょうが かつお節 ごま油	1 4 3 4 1 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
カレースープ	ロースハム にんじん たまねぎ さやいんげん ホールトマト ごめ油 カレールウ カレー粉 コンソメスープ 塩 こしょう	1 3 4 3 3 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	赤だし	とうふ まめふ わかめ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 2 4 3 1 1	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	とうがんのすまし汁	たまねぎ とうふ とうがん みつば だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 1 4 3	大豆 さば 小麦 大豆			
		エネルギー 773kcal		たんぱく質 30.7g			エネルギー 767kcal		たんぱく質 29.8g			エネルギー 718kcal		たんぱく質 30.6g
14日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	15日 (水)	ごはん	ごはん	5		16日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	コーンコロッセ	コーンコロッセ ごめ油	4 6	小麦 大豆		きびなごブリッター	きびなごブリッター ごめ油	1 6	小麦 大豆		あじの南蛮漬け	あじ(でん粉付) ごめ油 三温糖 米粉 みりん こいくちしょうゆ ごま油	1 6 5	小麦 大豆 ごま
	ほうれん草のバターソテー	ほうれん草 えりんぎ ベーコン こいくちしょうゆ コンソメスープ バター	3 4 1 6	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 乳		豚じゃが	豚肉 にんじん たまねぎ じゃがいも 糸こんにやく さやいんげん ごめ油 だしの素 清酒 こいくちしょうゆ ざらめ	3 4 5 5 3 6	豚肉 さば 小麦 大豆		ナムル	切り干し大根 にんじん きゅうり ナムルドレッシング	4 3 4 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
オニオンスープ	たまねぎ にんじん 枝豆 マカロニ(シェル) ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	4 3 4 5 4	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	もやしとらの炒め物	もやし にら とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ ごめ油	4 3 3 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	中華スープ	焼き豚 たまねぎ チンゲンサイ にんじん えりんぎ たけのこ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆			
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	4				エネルギー 791kcal		たんぱく質 27.6g			エネルギー 715kcal		たんぱく質 32.7g	

2020年 7月予定献立表



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 (金)	ごはん	ごはん	5		20日 (月)	ごはん	ごはん	5		21日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	ハヤシライス	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース ごめ油	1 5 4 3 4 4 6	豚肉		鶏肉のたつた揚げ(3個) たつた揚げは 生駒市のご当地グルメだよ!	鶏肉のたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉		ハンバーグ	ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5 5 5	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 塩 ごしよ コンソメスープ ごめ油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉		切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん ごめ油 さつまあげ だし(素) 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	4 3 6 1 5	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 塩 ごしよ オリーブオイル	5 4 1 5 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	みそ汁	とうふ たまねぎ しめじ わかめ ねぎ みそ 赤みそ だし(素)	1 4 4 2 3 1 1	大豆	ミネストローネ	にんじん たまねぎ ズッキーニ 押し麦 ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 ごしよ 三温糖	3 4 4 5 3 6	小麦 大豆 鶏肉			
エネルギー 816kcal				たんぱく質 25.4g	エネルギー 815kcal				たんぱく質 31.3g	エネルギー 761kcal				たんぱく質 30.7g
22日 (水)	ごはん	ごはん	5		27日 (月)	ごはん	ごはん	5		28日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉		あけじゃがそぼろあんかけ	じゃがいも ごめ油 合ひきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でん粉 ざらめ ごめ油 おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 塩	5 6 1 3 4 4 5 5 6	小麦 豚肉		あらびきソーセージ(2本)	あらびきソーセージ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5 5	豚肉
	マーボー豆腐	合ひきミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが ガーリック トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 6 5 1 1 5	牛肉 豚肉 大豆		ツナとさやいんげんの炒め物	ツナ さやいんげん えりんぎ ごま油 清酒 三温糖 うすくちしょうゆ だし(素)	1 3 4 6 5	小麦 大豆		キャベツのソテー	キャベツ にんじん とうもろこし ごめ油 スープストック ごしよ 塩	4 3 4 6	大豆 豚肉
野菜炒め	チンゲンサイ もやし えりんぎ コンソメスープ ごしよ こいくちしょうゆ ごめ油	3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉	金時煮豆	金時煮豆	1	大豆	かぼちゃの米粉シチュー	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 ごめ油 コンソメスープ ごしよ 米粉シチューの素	3 4 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉			
エネルギー 818kcal				たんぱく質 30.6g	エネルギー 880kcal				たんぱく質 28.2g	エネルギー 782kcal				たんぱく質 28.3g
29日 (水)	ごはん	ごはん	5		30日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	31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
	鶏糸卵	鶏糸卵	1	卵 小麦 大豆		チンジャオロース	牛肉 塩 ごしよ 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 清酒 三温糖 でん粉 ごめ油	3 3 4 3 5 5 6	小麦 大豆 小麦 大豆		タコライス	合ひきミンチ 大豆(クラッシュ) 赤パプリカ 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 ごしよ 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 塩 カレー粉 ホールトマト チリパウダー ごめ油	1 1 3 4 3 4 6	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆
	ツナそぼろ	ツナ 大豆(クラッシュ) にんじん ごぼう 枝豆 ごめ油 おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	1 3 1 4 4 6 5	大豆		ワンタンスープ	ワンタンの皮 たまねぎ もやし しいたけ にら ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ ごしよ 清酒	5 4 4 4 3 6	小麦		フライドポテト	フレンチポテト ごめ油 塩	5 6	小麦 大豆
長いものみそ汁	あつあげ たまねぎ ねぎ 長いも 突ごんにやく みそ だし(素)	1 4 3 5 5 1	大豆 さば	フルーツ白玉	ミックスフルーツ 白玉団子	4 5	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 小松菜 ラッキーにんじん 中華スープ うすくちしょうゆ ごま油	1 4 1 2 3 3 6	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま			
エネルギー 768kcal				たんぱく質 32.9g	エネルギー 797kcal				たんぱく質 34.9g	エネルギー 841kcal				たんぱく質 28.3g

熱中症注意！水分はしっかり摂りましょう！
水分補給のポイント

①食事をしっかり摂る

食事からも水分は摂取できます。食事を摂ることで、エネルギーや栄養素も十分に補給できます。

②多量を一気に飲まない

一度に飲む量は150~200cc(牛乳びん約1本分)が目安。

③冷えたものばかり飲まない

5~15℃程度が腸に吸収しやすい温度です。

④甘いジュース、清涼飲料水ばかり飲まない

糖分が多く、空腹を感じにくくなり夏バテしやすくなります。

⑤のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給する

起床時、外出前、運動前、入浴前、就寝前にも忘れずに水分補給しましょう。

【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 0743-73-3141
- ◎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。

【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

今月の平均栄養量

1群+ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖類 mg	鉄 mg	1日当たり量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
794	29.7	21.1	357	3.5	227	0.48	0.56	27

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

