

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
1日 (火)	ごとうパン	ごとうパン	黄	乳 小麦	2日 (水)	ごはん	ごはん	黄		3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		ごはん	ごはん	黄	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	オムレツ	プレーンオムレツ	赤	卵		れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ こめあぶら	赤	小麦 鶏肉 豚肉		タラのレモンソースかけ	タラ (かきり でんぶんつき) こめあぶら レモンじゅう さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 黄 黄	小麦 大豆
きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴビュレ スープストック こしょう しお	緑 緑 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	くわわかめのいために	くわわかめ さつまあげ にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑	さば 小麦 大豆	キャロットラペ	キャベツ にんじん イタリアンドレッシング	緑 黄	小麦 大豆			
スープに	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 黄	豚肉	ちゃんこじる	とりにくだんご とうふ たまねぎ にんじん えのきたけ もやし にら せいしゅう うすくちしょうゆ だしのもと ちゅうかさーブ	赤 赤 緑 緑 緑	大豆 鶏肉 大豆	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウイナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース こめあぶら	黄 赤 緑 緑 黄	小麦 豚肉			
	いこまでとれた たまねぎだよ!		小麦 大豆 鶏肉				小麦 大豆					小麦 大豆		
	エネルギー 574kcal		たんぱく質 24.3g			エネルギー 654kcal		たんぱく質 20.4g			エネルギー 748kcal		たんぱく質 30.5g	
4日 (金)	ごはん	ごはん	黄		7日 (月)	ごはん	ごはん	黄		8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		ごはん	ごはん	黄	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかのてりやき	いかのてりやき	赤	小麦 いか 大豆		とりにくとこんさいのつくね	とりにくとこんさいのつくね こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゅう でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
こうやどろふのもの	こうやどろふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 黄	大豆	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン しるりりごま うすくちしょうゆ さんおんとう せいしゅう みりん こめあぶら	赤 緑 黄	ごま 大豆 小麦 大豆	やさいのソースいため	キャベツ にんじん こめあぶら コンソメスープ ウスターソース こしょう	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉			
ぶたじる	ぶたにく ごぼう さといも ねぎ つきこんやく みそ こめあぶら せいしゅう だしのもと	赤 緑 黄 黄	豚肉	すましじる	たまねぎ とうふ オクラ にんじん だしのもと うすくちしょうゆ みりん	黄 緑 赤 緑	大豆 さば 小麦 大豆	パンにはさんで たべましょう!	ミンストローネ	えびだんご にんじん たまねぎ じゃがいも ホールトマト パセリ しるりワイン トマトケチャップ ローリエ こめあぶら コンソメスープ こしょう さんおんとう	赤 緑 黄 黄	えび 大豆 豚肉		
	エネルギー 616kcal		たんぱく質 27.1g		エネルギー 630kcal		たんぱく質 23.1g			ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	アーモンド	
	エネルギー 710kcal		たんぱく質 27.6g			エネルギー 612kcal		たんぱく質 29.6g			エネルギー 621kcal		たんぱく質 22.1g	
9日 (水)	ごはん	ごはん	黄		10日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	11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
	ぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いとこんやく にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゅう こめあぶら	赤 赤 黄 黄	牛肉		ハニーマスタードチキン	とりにく こいくちしょうゆ はちみつ しお つぶマスタード でんぶん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		やしやしやも (2ひ)	やしやしやも	赤	
ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄	さば 小麦 大豆	ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	緑 黄	小麦 大豆 豚肉 りんご	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 黄	大豆 さば 小麦 大豆			
あかだし	とうふ うすまきふ わかめ えのきたけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 赤 赤	大豆 小麦	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス とうもろこし ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	かぼちゃのみそじる	かぼちゃ しめじ うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	緑 赤 赤	大豆 さば 大豆			
	エネルギー 701kcal		たんぱく質 22.1g		エネルギー 612kcal		たんぱく質 29.6g			ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン	
14日 (月)	ごはん	ごはん	黄		15日 (火)	ごめこパン	ごめこパン	黄	乳 小麦	16日 (水)	おぎいりごはん	ごはん むぎ	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
	やまとやさいのメンチカツ	やまとやさいのメンチカツ こめあぶら	赤	小麦 大豆 豚肉		あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦		ハヤシライス	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こめあぶら ハヤシソース 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 赤 黄 黄	牛肉
やまとまなちりめん	やまとまなづけ ちりめんじゃこ しるりりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゅう	緑 赤 黄 黄	ごま	ほうれんそうのソテー	ローズハム ほうれんそう にんじん こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	赤 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	いこまでとれた たまねぎだよ!	いこまでとれた たまねぎだよ!	黄	小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン			
にゅうめん	ふしそめん かまぼこ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑	小麦	しろいんげんのポタージュ	しろいんげんまめのビュレ だっしふんにゅう たまねぎ じゃがいも えりんぎ こめあぶら コンソメスープ ぎゅうにゅう じょうしんこ しお こしょう	赤 赤 赤 黄	乳 小麦 大豆 鶏肉 乳	さやいんげんとツナのソテー	さやいんげん ツナ (みず) にんじん こしょう コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
	エネルギー 684kcal		たんぱく質 25.6g		エネルギー 647kcal		たんぱく質 28.7g			あじさいゼリー	あじさいゼリー	黄		
	エネルギー 658kcal		たんぱく質 21.7g			エネルギー 647kcal		たんぱく質 28.7g			エネルギー 658kcal		たんぱく質 21.7g	



Table for June 17th (Thursday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Information. Dishes include しょくぱん, ぎゅうにゅう, とりにくのオニオンソース, れんこんサラダ, コンソメスープ, and みかんジャム.

Table for June 22nd (Tuesday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Information. Dishes include コッペパン, ぎゅうにゅう, やきぎょうざ (2こ), やきピーフン, チンゲンサイのスープ, チキンナゲット (2こ), ラタトゥイユ, and じゃがいものスープ.

Table for June 25th (Friday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Information. Dishes include ごはん, ぎゅうにゅう, かつおのたつたあげ, こまつなのしおこんぶあえ, すいとん, ナン, ぎゅうにゅう, キーマカレー, アスパラのソテー, フルーツしらたま.

Table for June 30th (Wednesday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Information. Dishes include ごはん, ぎゅうにゅう, ユーリンチー (2こ), もやしのちゅうかいため, もずくスープ.

【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・アーモンド・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

【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、しっかりとんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

- ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
- ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
- ③ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

【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

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
655	25.2	18.5	339	2.5	215	0.34	0.49	19