

2021年

6月予定献立表

6月は食育月間です!

B献立(生駒台小, 磯口小, 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

Main table containing 12 columns of menu items, ingredients, allergens, and nutritional information for each day of the month.

2021年 6月予定献立表



B献立(生駒台小・徳口小・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 (木)	こめごぼん	こめごぼん	黄	乳 小麦	18日 (金)	ごはん	ごはん	黄		21日 (月)	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											
	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦		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 黄	小麦 大豆 豚肉		かれいのにつけ	かれいのにつけ	赤	小麦 大豆											
	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 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		やまとまなぢりめん	やまとまなぢ ちりめんじゃこ しろりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せしゆ	緑 赤 黄 黄	小麦 大豆		きりぼしだいごん きりぼしだいごん にんじん えだまめ しろすりごま しろりごま だししょうゆ	きりぼしだいごん にんじん えだまめ しろすりごま しろりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆											
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 だつしふんにゅう 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 しょうしんこ しお こしょう	赤 赤 緑 黄 黄	乳 小麦 大豆 鶏肉 乳	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 緑	小麦 さば 小麦 大豆	ごまつなのみぞしる	ながいも ごまつな にんじん たまねぎ とうふ だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤	やまいも 大豆 さば 大豆														
		エネルギー 647kcal		たんぱく質 28.7g			エネルギー 684kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 608kcal		たんぱく質 23.6g											
22日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	23日 (水)	ごはん	ごはん	黄		24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		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											
	チキンナゲット (2こ)	チキンナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		きぬがさどんぶり	たまご うすあげ たまねぎ にんじん ねぎ うすくちしょうゆ さんおんとう でんぶ だしのもと	赤 赤 緑 緑 黄 黄	卵 大豆 小麦 大豆		やきぎょうざ (2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま											
	ラタトゥイユ	ウイナー なす ソテーオニオン アスパラガス えりんぎ おろしにんにく ホールトマト トマトケチャップ オリブオイル コンソメスープ あかワイン しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		きょうとふの きょうどりより	うすくちしょうゆ さんおんとう でんぶ だしのもと	黄 黄	小麦 大豆		やきビーフン	ビーフン ぶたにく たけのこ にら にんじん おろししょうが こいくちしょうゆ こしょう せしゆ ごまあぶら ちゅうかスープ	黄 赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆											
じゃがいものスープ	じゃがいも たまねぎ ズッキーニ じゃがいもペースト コンソメスープ こしょう パセリ うすくちしょうゆ	黄 緑 緑 黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ゆばのすましじる	ゆば たまねぎ とうがん はなふ にんじん ラッキーにんじん みつば だしパック うすくちしょうゆ みりん しお	赤 緑 黄 緑 緑	大豆 小麦	チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん だしのもと うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま さば 小麦 大豆														
とうにゅうアイス	とうにゅうアイス	黄	大豆	しよく いくの ひ・わ しよ くの ひ	きんときにまめ	赤			エネルギー 740kcal		たんぱく質 25.8g		エネルギー 606kcal		たんぱく質 23.8g										
25日 (金)	ごはん	ごはん	黄		28日 (月)	ごはん	ごはん	黄		29日 (火)	ナン	ナン	黄	小麦 大豆											
	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											
	やししやも (2ひ)	ししやも	赤			ユーリンチー (2こ)	どりにく (でんぶんつき) こめあぶら ねぎ おろししょうが さんおんとう こいくちしょうゆ せしゆ こめず しお でんぶ	赤 黄 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆		キーマカレー	あいびきミンチ にんじん たまねぎ だいず (クラッシュ) じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう こめあぶら	赤 緑 赤 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉											
	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	大豆 さば 小麦 大豆	赤 緑 黄			もやしちゅうかいだめ	もやし にら にんじん こしょう ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	黄 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス とうもろこし こしょう コンソメスープ こめあぶら	赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉											
かぼちゃのみぞしる	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 緑 赤	大豆 さば 大豆	もずくスープ	やきふた たまねぎ とうふ もずく ごまつな ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごまあぶら	赤 緑 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま	フルーツしらたま	ミックスフルーツ しらたまだんご	緑 黄	もも りんご 大豆														
	エネルギー 621kcal		たんぱく質 22.1g		エネルギー 687kcal		たんぱく質 23.7g		エネルギー 679kcal		たんぱく質 24.7g														
30日 (水)	ごはん	ごはん	黄		【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】		【献立のマークについて】																
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	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		...地産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。																
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆	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・ パナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン		...カミカミ献立(よくかんで食べましょう)																
	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ さんおんとう みりん だしのもと	緑 緑 黄	小麦 大豆	〇食品に関しては、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) 〇よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。 〇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 〇献立や材料は、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。 〇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。		...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。																
けんちんじる	あつあげ ごぼう ひらこんにゃく さいも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶ	赤 緑 黄 黄	大豆 さば 小麦 大豆	【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		...魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。																	
	エネルギー 660kcal		たんぱく質 24.0g	<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>加糖 mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>レチノール μg</th> <th>ビタミンB1 mg</th> <th>ビタミンB2 mg</th> <th>ビタミンC mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>655</td> <td>25.2</td> <td>18.5</td> <td>339</td> <td>2.5</td> <td>215</td> <td>0.34</td> <td>0.49</td> <td>19</td> </tr> </tbody> </table>		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	レチノール 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	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、身体に〇(マル)な食事、和食などのこと を意味します。	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	レチノール 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																	