

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

2021年 6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 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	18日 (金)	ごはん	ごはん	5		21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																
	鶏肉のオニオンソース	鶏肉 (素焼き) たまねぎ おろしにんにく おろししょうが 塩 こしょう リンゴビュレ こいくちしょうゆ 清酒 三温糖 でん粉 ごめ油	1 4 4 4 4 4 5 5 6	鶏肉 りんご 小麦 大豆		鮭の塩こうじ焼き	鮭の塩こうじ焼き	1	さけ		ちくわの天ぷら	ミニちくわ 天ぷら粉 ごめ油	1 5 6	小麦 大豆	卵	卵														
	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし 塩ドレッシング	4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま		野菜の梅ドレッシング和え	ササミ キャベツ きゅうり にんじん しそドレッシング ねり梅	1 4 4 4 3 4	鶏肉 小麦 大豆		衣笠井	卵 うすあげ たまねぎ にんじん ねぎ うすくちしょうゆ 三温糖 だしの素	1 1 4 1 3 5	卵 大豆	卵 大豆															
	コンソメスープ	たまねぎ にんじん 枝豆 米粉マカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	4 3 4 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		なめこのみそ汁	なめこ とうふ たまねぎ 小松菜 わかめ みそ だしの素	4 1 4 3 2 1	大豆 大豆 さば		ゆばのすまし汁	ゆば たまねぎ とうがん 花ふ 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 塩	4 4 4 5 3 3 3	大豆 小麦 小麦 大豆																
みかんジャム	みかんジャム	5		納豆	納豆	1	小麦 大豆	ゆばのすまし汁	ゆば たまねぎ とうがん 花ふ 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 塩	5		小麦 大豆																		
エネルギー 859kcal				たんぱく質 37.7g	エネルギー 743kcal				たんぱく質 35.8g	エネルギー 821kcal				たんぱく質 30.1g																
22日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	23日 (水)	ごはん	ごはん	5		24日 (木)	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																
	揚げぎょうざ(3個)	ぎょうざ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		かれの煮つけ	かれの煮つけ	1	小麦 大豆		チキンナゲット (3個)	チキンナゲット ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉																
	焼きビーフン	ビーフン 豚肉 たけのこ にら もやし おろししょうが こいくちしょうゆ こしょう 清酒 ごま油 中華スープ	5 1 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		切り干し大根のごま和え	切り干し大根 にんじん 枝豆 白すりごま 白いりごま だししょうゆ	4 3 4 6 6 6	大豆 大豆 ごま 小麦 大豆		ラタトゥイユ	ウインナー 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 ホーランドマ トマトケチャップ オリブオイル コンソメスープ 赤ワイン 塩 こしょう 三温糖	1 4 4 3 4 3 5 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉																
	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 だしの素 うすくちしょうゆ こしょう	3 4 4 3	さば 小麦 大豆		小松菜のみそ汁	長いも 小松菜 にんじん たまねぎ とうふ だしの素 みそ	5 3 3 4 1 1	やまいも 大豆 さば 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	5 4 4 5 3	小麦 大豆 鶏肉																
ミルクコーヒー	ミルクコーヒー	5		ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー	5		豆乳アイス	豆乳アイス	5	大豆																			
エネルギー 842kcal				たんぱく質 31.4g	エネルギー 708kcal				たんぱく質 26.2g	エネルギー 976kcal				たんぱく質 34.2g																
25日 (金)	ごはん	ごはん	5		28日 (月)	ごはん	ごはん	5		29日 (火)	ナン	ナン	5	小麦 大豆																
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳																
	かつおのたつた揚げ	かつおのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆		さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆		キーマカレー	合びきミンチ にんじん たまねぎ 大豆 (クラッシュ) じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 3 4 1 5 4 6	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉																
	小松菜の塩昆布和え	小松菜 にんじん 切り干し大根 塩昆布 だししょうゆ	3 3 4 2	小麦 大豆 小麦 大豆		ほうれん草のおひたし	ほうれん草 にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ 三温糖 みりん だしの素	3 3 4 5	小麦 大豆 さば		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 ごめ油	1 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉																
	すいとん	すいとん たまねぎ にんじん しめじ うすあげ 白ねぎ みりん だしの素 みそ	5 4 3 4 1 4 1	小麦 大豆 さば 大豆		けんちん汁	あつあげ ごぼう 平ごんにやく 里いも ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 5 5 3 5	大豆 小麦 大豆		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																
エネルギー 739kcal				たんぱく質 28.0g	エネルギー 753kcal				たんぱく質 26.3g	エネルギー 848kcal				たんぱく質 31.4g																
30日 (水)	ごはん	ごはん	5		【食品に関するアレルギーについて】				【献立のマークについて】																					
	牛乳	牛乳	2	乳	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。				<ul style="list-style-type: none"> …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。 …はしの日です。 …魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。 																					
	ユーリンチー (2個)	鶏肉 (でん粉付) ごめ油 ねぎ おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 清酒 米酢 塩 でん粉	1 6 3 5	鶏肉 小麦 大豆	【アレルギー表示対象品目】				<p>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</p> <p>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</p>																					
	もやしの中華炒め	もやし にら にんじん こしょう 中華スープ うすくちしょうゆ ごめ油	4 3 3 5 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	<p>○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)</p> <p>○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。</p> <p>◎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</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p>				<p>毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。</p> <p>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。</p> <p>①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用</p> <p>②郷土料理や世界の料理、行事食の提供</p> <p>③ラッキーにんじん</p> <p>「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。</p>																					
	もずくスープ	焼き豚 たまねぎ とうふ もずく 小松菜 中華スープ うすくちしょうゆ ごま油	1 4 1 2 3 6	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま	【栄養六群】				今月の平均栄養量																					
エネルギー 802kcal				たんぱく質 27.3g	1群…たんぱく質				<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>カルシウム mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>ビタミンB1 μg</th> <th>ビタミンB2 mg</th> <th>ビタミンB6 mg</th> <th>ビタミンC mg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>806</td> <td>30.4</td> <td>22.2</td> <td>376</td> <td>3.1</td> <td>248</td> <td>0.42</td> <td>0.56</td> <td>24</td> </tr> </tbody> </table>				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B1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg	806	30.4	22.2	376	3.1	248	0.42	0.56	24
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B1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg																						
806	30.4	22.2	376	3.1	248	0.42	0.56	24																						