

2022年 6月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,若分小,真弓小,鹿ノ台小)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 |
|------------|----------------|--|-----------------------|-------------------------------|------------|--------------------|--|---------------------------------|-------------------------------|------------|--------------------|---|---------------------------------|-------------------------------------|
| 1日 (水) | ごはん | ごはん | 黄 | | 2日 (木) | コッペパン | コッペパン | 黄 | 乳 小麦 | 3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 |
| | だしまきたまご | だしまきたまご | 赤 | 卵 | | あじフライ | あじフライ こめあぶら | 赤 | 小麦 | | にくだんご(2こ) | にくだんご | 赤 | 小麦 大豆 鶏肉 ごま |
| | こまつなごまあえ | こまつな にんじん しろりごま しろすりごま だししょうゆ | 緑 黄 黄 | ごま 小麦 大豆 | | れんこんのようふうソテー | れんこん とうもろこし オリーブオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー | 緑 黄 黄 | 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 | | はっほうさい | ぶたにく いか キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし おろししょうが ごまあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せいしゆ でんぶん | 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 | 豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 |
| | とりだんごのすましじる | とりにくだんご だいこん たまねぎ みつば とうふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん | 赤 緑 緑 赤 | 小麦 大豆 鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆 | | ABCスープ | ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう | 赤 緑 緑 黄 | 豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 | | あまなつゼリーミックス | あまなつゼリー ミックスフルーツ | 黄 黄 黄 | りんご もも りんご |
| | | エネルギー 590kcal | | たんぱく質 20.7g | | スティックタルト | スティックタルト(ブルーベリー) | 黄 | 大豆 りんご | | | エネルギー 667kcal | | たんぱく質 23.2g |
| 6日 (月) | ごはん | ごはん | 黄 | | 7日 (火) | コッペパン | コッペパン | 黄 | 乳 小麦 | 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 |
| | きびなごのてんぷら(2ひ) | きびなごのてんぷら こめあぶら | 赤 黄 | 小麦 大豆 | | いわしのマーメイドに | いわしのマーメイドに | 赤 | 小麦 オレンジ 大豆 | | はるまき | はるまき こめあぶら | 黄 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 ごま |
| | きんぴらごぼう | ぶたにく ごぼう にんじん つきごんにやく だしのもと さんおんとう せいしゆ こいくちしょうゆ ごまあぶら しろりごま | 赤 緑 黄 黄 黄 | 豚肉 さば 小麦 大豆 ごま ごま | | さやいんげんとにんじんのソテー | さやいんげん にんじん しお ブラックペッパー コンソメスープ オリーブオイル | 緑 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 | | チンジャオロース | ぎゅうにく しお こしょう 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 せいしゆ さんおんとう でんぶん こめあぶら | 赤 緑 緑 黄 黄 黄 | 牛肉 小麦 大豆 小麦 大豆 |
| | かぼちゃのみそじる | かぼちゃ うすあげ たまねぎ えのきたけ ねぎ だしのもと みそ | 緑 赤 緑 赤 | 大豆 さば 大豆 | | スープに | ウィンナー にんじん じゃがいも たまねぎ 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 緑 黄 緑 黄 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 | | ちゅうかスープ | やきぶた たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう | 赤 緑 緑 黄 | 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 633kcal | | たんぱく質 20.6g | | | エネルギー 593kcal | | たんぱく質 25.6g | | | エネルギー 748kcal | | たんぱく質 23.2g |
| 9日 (木) | コッペパン | コッペパン | 黄 | 乳 小麦 | 10日 (金) | ごはん | ごはん | 黄 | | 13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 |
| | とりにくのレモンソースあげ | とりにく おろししょうが せいしゆ でんぶん こめあぶら レモンじり こいくちしょうゆ さんおんとう | 赤 黄 黄 黄 | 鶏肉 小麦 大豆 | | とびうおのいそべてんぷら | とびうおのいそべてんぷら こめあぶら | 赤 黄 | 小麦 | | ブルコギいため | ぎゅうにく しお こしょう おろししょうが ごまあぶら にんじん たまねぎ にら さんおんとう こいくちしょうゆ せいしゆ しろすりごま トウバンジャン みりん | 赤 黄 緑 緑 黄 黄 | 牛肉 ごま 小麦 大豆 |
| | コーンとえだまめのソテー | とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら | 緑 緑 黄 | 大豆 小麦 大豆 鶏肉 | | きりほしだいこんのもの | きりほしだいこん にんじん さつまあげ さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら | 緑 赤 黄 | 小麦 大豆 小麦 大豆 | | いこまでとれた たまねぎだよ! | ごま 小麦 大豆 小麦 大豆 | 黄 黄 黄 | ごま 小麦 大豆 |
| | ミネストローネ | ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ざっくごみックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう | 赤 緑 黄 黄 黄 | 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 | | すましじる | たまねぎ あつあげ オクラ にんじん えのきたけ だしのもと うすくちしょうゆ しお | 緑 赤 緑 緑 | 大豆 さば 小麦 大豆 | | トックスープ | トック とうふ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ とりガラスープ(えきたい) とりガラスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら | 黄 赤 緑 緑 黄 | 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆 |
| | バックアーモンドフィッシュ | バックアーモンドフィッシュ | 赤 | 小麦 大豆 アーモンド | | | エネルギー 726kcal | | たんぱく質 32.1g | | ならのだいこんキムチ | だいこんキムチ | 緑 | 大豆 りんご ゼラチン |
| | | エネルギー 726kcal | | たんぱく質 32.1g | | | エネルギー 657kcal | | たんぱく質 21.7g | | | エネルギー 646kcal | | たんぱく質 21.1g |
| 14日 (火) | こめこパン | こめこパン | 黄 | 乳 小麦 | 15日 (水) | ごはん | ごはん | 黄 | | 16日 (木) | はいがパン | はいがパン | 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 |
| | ササミフライ | ササミフライ こめあぶら | 赤 黄 | 小麦 鶏肉 | | さといもコロッケ | さといもコロッケ こめあぶら | 黄 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 | | オムレツ | プレーンオムレツ | 赤 | 卵 |
| | キャロットラペ | ツナ(あぶらづけ) キャベツ にんじん イタリアンドレッシング | 赤 緑 黄 | 鶏肉 | | ほうれんそうのおかかあえ | ほうれんそう にんじん かつおぶし だししょうゆ | 緑 赤 | 小麦 大豆 | | ラタトゥイユ | ウィンナー なす きりフリカ 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 オリーブオイル 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 |
| | ニョッキとなつやさいのスープ | ベーコン ズッキーニ とうもろこし さやいんげん たまねぎ ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら | 赤 緑 緑 黄 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 | | にゅうめん | ふしそめん うすあげ かまぼこ たまねぎ にんじん ラッキーにんじん しめじ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ | 黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 | 小麦 大豆 小麦 大豆 | | コーンクリームスープ | たまねぎ にんじん クリームコーン じゃがいも パセリ こめあぶら コンソメスープ こしょう こめこシチューのもと | 黄 赤 赤 赤 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | | エネルギー 549kcal | | たんぱく質 27.3g | | いこまでとれた たまねぎだよ! | エネルギー 681kcal | | たんぱく質 23.0g | | いこまでとれた たまねぎだよ! | エネルギー 653kcal | | たんぱく質 25.1g |

2022年 6月予定献立表



A献立(あすか野小, 生駒南二小, 生駒北小, 生駒南小, 荻分小, 真弓小, 鹿ノ台小) 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 (金) | ごはん | ごはん | 黄 | | 20日 (月) | ごはん | ごはん | 黄 | | 21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 | | 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 |
| | さけのしおこうじやき | さけ しおこうじ せいしゆ | 赤 | さけ | | ちくわのてんぷら | ミニちくわ てんぷらこ こめあぶら | 赤 黄 黄 | 小麦 大豆 | | しろみざかなのからあげ | しろみざかなのからあげ こめあぶら | 赤 黄 | |
| | にびたし | さつまあげ こまつな にんじん さんおんとう だしのもと こいくちしょうゆ みりん | 赤 緑 緑 黄 | さば 小麦 大豆 | | かやくうどん | うどん とりにく うすあげ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だしのもと みりん せいしゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ | 黄 赤 赤 緑 緑 緑 | 小麦 鶏肉 大豆 | | やさしいあんかけ | ピーマン たまねぎ えのきたけ でんぶ ちゅうかスープ こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら | 緑 緑 緑 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま |
| | ぶたじる | ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ うすあげ つきこんにやく ねぎ みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと | 赤 緑 緑 赤 黄 赤 黄 | 豚肉 大豆 大豆 大豆 さば | | たこきゅうりのすのもの | たこ きゅうり わかめ しろいりごま さんおんとう うすくちしょうゆ しお こめず | 赤 赤 赤 黄 黄 | ごま 小麦 大豆 | | いこまでとれた たまねぎだよ! | うずらたまごのスープ | うずらたまご にんじん ねぎ とうがん ちゅうかスープ こいくちしょうゆ しお こしょう | 赤 緑 緑 緑 |
| ならのはつがげんまいぶりかけ | はつがげんまいぶりかけ | 黄 | | かわちばんかん | かわちばんかん | 緑 | | アセロラゼリー | アセロラゼリー | 黄 | | | | |
| | エネルギー 629kcal | | たんぱく質 28.5g | | エネルギー 682kcal | | たんぱく質 25.2g | | エネルギー 622kcal | | たんぱく質 24.4g | | | |

| 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 |
|------------|------------------|---|----------------------------|-------------|------------------|-----------|--|-----------------------|-------------------------------|------------|----------------|---|-----------------------|-----------------------------------|
| 22日 (水) | ごはん | ごはん | 黄 | | 23日 (木) | コッペパン | コッペパン | 黄 | 乳 小麦 | 24日 (金) | むぎいりごはん | 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 |
| | ぶたじゃが | ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとこんにやく さやいんげん こめあぶら だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ ざらめ | 赤 緑 緑 黄 黄 黄 | 豚肉 小麦 大豆 | | シューマイ(2こ) | シューマイ | 赤 | 小麦 豚肉 | | ビーフカレー | ぎゅうにく にんじん たまねぎ 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 緑 黄 緑 | 牛肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉 |
| | えだまめ | えだまめ しお | 緑 | 大豆 | | マーボーなす | ぶたミンチ なす にんじん たけのこ おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ こめあぶら | 赤 黄 | 豚肉 大豆 小麦 大豆 | | ごぼうサラダ | ごぼう にんじん えだまめ ごまドレッシング | 赤 緑 緑 黄 | 大豆 小麦 大豆 鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 |
| | にらとちくわのごまあえ | にら きりぼしだいこん ちくわ しろいりごま しるすりごま だししょうゆ | 緑 赤 黄 黄 | ごま 小麦 大豆 | | ごもくスープ | とうふ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう | 赤 赤 緑 緑 緑 | 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 | | ふくじんづけ | ふくじんづけ | 緑 | 大豆 |
| のりのつくだに | のりのつくだに | 赤 | 小麦 大豆 | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー 668kcal | | たんぱく質 23.7g | | エネルギー 573kcal | | たんぱく質 24.9g | | エネルギー 672kcal | | たんぱく質 20.2g | | | |

| 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 |
|------------|------------------|---|-----------------------|----------------------------|------------------|-----------------------|--|--------------------|------------------|------------|----------------|--|------------------|-------------------|
| 27日 (月) | ごはん | ごはん | 黄 | | 28日 (火) | せわりパン | せわりパン | 黄 | 乳 小麦 | 29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 |
| | ハンバーグのわふうおろしソース | ハンバーグ だいこんおろし こいくちしょうゆ みりん さんおんとう | 赤 緑 黄 | 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | | ミートポテト | あいびきミンチ おろしにんにく じゃがいも たまねぎ にんじん しお こしょう あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ さんおんとう こめあぶら | 赤 黄 緑 | 牛肉 豚肉 小麦 大豆 | | さばのしおやき | しおさば | 赤 | さば |
| | ツナとさやいんげんのいためもの | ツナ(あぶらづけ) さやいんげん にんじん ごまあぶら せいしゆ さんおんとう うすくちしょうゆ だしのもと | 赤 緑 緑 黄 | ごま 小麦 大豆 さば | | せわりパンにはさんで たべましょう! | | | | | 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 緑 黄 | 大豆 さば 小麦 大豆 |
| | あかだし | とうふ まめふ たまねぎ えのきたけ わかめ あかみそ みそ だしのもと | 赤 黄 緑 赤 赤 | 大豆 小麦 大豆 大豆 さば | | ぼうちーズ | ぼうちーズ | 赤 | 乳 | | とうがんのみそしる | とうがん しめじ うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ | 赤 赤 緑 赤 | 大豆 さば 大豆 |
| とうにゅうアイス | とうにゅうアイス | 黄 | 大豆 | カットコーン | カットコーン | 緑 | | いこまでとれた たまねぎだよ! | | | | | | |
| | エネルギー 740kcal | | たんぱく質 25.9g | | エネルギー 579kcal | | たんぱく質 25.3g | | エネルギー 664kcal | | たんぱく質 24.0g | | | |

| 日 | 献立名 | 材料名 | 栄養 三色 | アレルギー |
|------------|------------------|--|-----------------------|---------------------|
| 30日 (木) | しよパン | しよパン | 黄 | 乳 小麦 |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | 赤 | 乳 |
| | ソースチキンカツ | チキンカツ こめあぶら ウスターソース とんかつソース トマトケチャップ | 赤 黄 | 小麦 大豆 鶏肉 |
| | ポイルキャベツ | キャベツ | 緑 | |
| | クリームスープ | ベーコン にんじん たまねぎ えりんぎ ほうれんそう バター しるワイン コンソメスープ しお こしょう ぎゅうにゅう じょうしんこ とうにゅう | 赤 緑 緑 緑 黄 | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 |
| | エネルギー 678kcal | | たんぱく質 29.1g | |

【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基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 |

○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 0743-78-1510
 ◎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。

【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

【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、しっかりかんで食べましょう。

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。

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | β-カロテン μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg |
|------------|---------|------|----------|------|-----------|-----------|-----------|----------|
| 652 | 24.6 | 18.7 | 318 | 2.3 | 227 | 0.53 | 0.53 | 28 |