

2022年 6月予定献立表



B献立(生駒台小, 俵口小, 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
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
	はるまき	はるまき ごめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま		あじフライ	あじフライ ごめあぶら	赤 黄	小麦		きびなごのてんぷら(2匹)	きびなごのてんぷら ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	チンジャオロース	ぎゅうにく しお 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 せししゆ さんおんとう でんぶん ごめあぶら	赤 緑 緑 黄 黄	牛肉 小麦 大豆 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 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		きんぴらごぼう	ぶたにく ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんとう せししゆ こいくちしょうゆ ごまあぶら しろいりごま	赤 緑 緑 黄	豚肉 さば
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 ごめあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せししゆ ごしよ	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉	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 ごしよ	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	かぼちゃのみそしる	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 緑 赤	大豆			
	いこまでとれた たまねぎだよ!				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 748kcal		たんぱく質 23.2g			エネルギー 702kcal		たんぱく質 25.7g			エネルギー 633kcal		たんぱく質 20.6g
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
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		とりにくのレモンソースあげ	とりにく おろししょうが せししゆ でんぶん ごめあぶら 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		だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	はつぼうさい	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 ごめあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せししゆ 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		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 ごめあぶら	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉		こまつなごめあえ	こまつな にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	ごま ごま 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	りんご もも りんご	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・さくごみックス ホールトマト ごめあぶら コンソメスープ しお ごしよ さんおんとう	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆	とりだんごのすましじり	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			
		エネルギー 667kcal		たんぱく質 23.2g			エネルギー 726kcal		たんぱく質 32.1g			エネルギー 590kcal		たんぱく質 20.7g
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
	いわしのマーレードに	いわしのマーレードに	赤	小麦 オレンジ 大豆		さけのおこうじやき	さけ しおこうじ せししゆ	赤	さけ		さといもコロッケ	さといもコロッケ ごめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉
	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		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 黄	小麦 大豆		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
スープに	ウイナー にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ ごめあぶら コンソメスープ しお ごしよ うすくちしょうゆ	赤 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	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 ごめあぶら せししゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆 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 緑 緑 緑	小麦 大豆 さば 小麦 大豆			
		エネルギー 593kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 629kcal		たんぱく質 28.5g			エネルギー 681kcal		たんぱく質 23.0g
14日 (火)	はいがパン	はいがパン	黄	乳 小麦	15日 (水)	ごはん	ごはん	黄		16日 (木)	ごめこパン	ごめこパン	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
	オムレツ	ブレンオムレツ	赤	卵		ブルコギいため	ぎゅうにく しお ごしよ おろししょうが ごめあぶら にんじん たまねぎ にら さんおんとう こいくちしょうゆ せししゆ しろすりごま トウバンジャン みりん	赤 黄 緑 緑 黄	牛肉 ごま		ササミフライ	ササミフライ ごめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉
	ラタトゥイユ	ウイナー なす きブリカ 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 ごしよ さんおんとう	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		いこまでとれた たまねぎだよ!			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 緑 黄	小麦 鶏肉	
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 ごめあぶら コンソメスープ ごしよ ごめこシチューのもと	黄 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉	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 ごしよ ごめあぶら	黄 赤 緑 緑 黄	大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	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 ごしよ ごめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
		エネルギー 653kcal		たんぱく質 25.1g			エネルギー 646kcal		たんぱく質 21.1g			エネルギー 549kcal		たんぱく質 27.3g



Table for June 17th (Friday) and 20th (Monday). Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Dishes include ごはん, きゅうにゅう, とびうおのいそべてんぷら, きりほしだいこんのもの, すましじる, あかだし, and とうにゅうアイス.

Table for June 22nd (Wednesday) and 23rd (Thursday). Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Dishes include ごはん, さばのしおやき, ひじきとだいずのもの, とうがんとみそしる, しよくパン, ソースチキンカツ, ポイルキャベツ, クリームスープ, おむぎいりごはん, むぎ, ビーフカレー, ごぼうサラダ, ふくじんづけ.

Table for June 27th (Monday) and 28th (Tuesday). Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Dishes include ごはん, きゅうにゅう, ちくわのてんぷら, かやくうどん, たこときゅうりのすのもの, かわちばんかん, コッペパン, しろみぎかなのからあげ, やさいのあんかけ, うずらたまごのスープ, アセロラゼリー, ごはん, きゅうにゅう, ぶたじゃが, えだまめ, いらとちくわのごまあえ, のりのつくだに.

Table for June 30th (Thursday). Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Dishes include コッペパン, きゅうにゅう, シューマイ(2こ), マーボーなす, ごもスープ. Includes a detailed allergen list and a table for average monthly nutrition (e.g., Energy 652 kcal, Protein 24.6g).

【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

- 【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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

今月の平均栄養量
Energy: 652 kcal, Protein: 24.6g, Fat: 18.7g, Calcium: 318mg, Iron: 2.3mg, Vitamin B1: 227µg, Vitamin B2: 0.53mg, Vitamin B6: 0.53mg, Vitamin C: 28mg