

2023年 6月予定献立表



B献立(生駒台小, 横口小, 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 (木)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦	2日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		5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
	デミグラスハンバーグ	ハンバーグ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック こしょう しお	赤黄	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉		ししゃもフライ(2び)	ししゃもフライ こめあぶら	赤黄	小麦 大豆		さばのたつたあげ	さばのたつたあげ こめあぶら	赤黄	小麦 さば 大豆
	キャロットラペ	にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング	緑黄			こまつなとツナのいためもの	こまつな ツナ(油漬け) にんじん せいしゆ さんおんとう こいくちしょうゆ こしょう こめあぶら	緑赤黄	小麦 大豆		きんぴらごぼろ	ごぼろ にんじん つきこんやく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ こめあぶら しろいりごま	緑黄	さば 小麦 大豆 ごま
とうにゅうスープ	ベーコン こめあぶら ニョッキ たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ とりガラスープ(粉末) おろししょうが うすくちしょうゆ こしょう だいずペースト とうにゅう	赤黄黄	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆	とうふのみそしる	ならのとうふ たまねぎ しめじ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤黄	大豆 大豆 さば	じゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	赤黄	大豆 さば 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	アーモンド											
		エネルギー 710kcal		たんぱく質 29.6g			エネルギー 650kcal		たんぱく質 21.9g			エネルギー 684kcal		たんぱく質 22.6g
6日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	7日 (水)	ごはん	ごはん	黄		8日 (木)	ことうパン	ことうパン	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
	さけミンチカツ	さけミンチカツ こめあぶら	赤黄	小麦 さけ 大豆		やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 豚肉 ごま		しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤黄	小麦 大豆
	ミートボールのトマトソースに	ミートボール きパパリカ さやいんげん オリーブオイル おろしにんにく ソテーオニオン ホールトマト トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース さんおんとう しお	赤緑黄	大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		はつぼうさい	ぶたにく うずらたまご はくさい 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	豚肉 卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		アスパラガスとにんじんのソテー	アスパラガス にんじん ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑黄	小麦 大豆 鶏肉
やさいスープ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし マカロニ(シェル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	緑黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	フルーツしらたま	ミックスフルーツ しらたまだんご	黄	もも りんご 大豆	レタスのスープ	とりにく たまねぎ にんじん レタス えりんぎ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤緑黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
		エネルギー 652kcal		たんぱく質 27.2g			エネルギー 701kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 576kcal		たんぱく質 25.1g
9日 (金)	ごはん	ごはん	黄		12日 (月)	ごはん	ごはん	黄		13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		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
	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	緑黄	小麦 鶏肉 豚肉		ちくわのいそあげ	ミニちくわ てんぷらこ あおのりこ こめあぶら	赤黄赤	小麦 大豆		ならのだいずコロケ	ならのだいずコロケ こめあぶら	黄黄	小麦 大豆
	くわわかめのいために	ぶたにく くわわかめ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤赤緑	豚肉 小麦 大豆 ごま		やまとまなちりめん	やまとまなづけ ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	緑赤黄黄	小麦 大豆		キャベツのカレーソテー	キャベツ えりんぎ にんじん コンソメスープ しお こしょう カレーパウダー こめあぶら	緑黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦
かぼちゃのみそしる	かぼちゃ しめじ うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	緑赤黄	大豆 さば 大豆	とりだんごしる	とりにくだんご つきこんやく はくさい にんじん えのきたけ だいこん にら おろししょうが せいしゆ うすくちしょうゆ だしのもと	赤黄緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	オニオンスープ	ベーコン こめあぶら たまねぎ とうもろこし ソテーオニオン こめこマカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤黄緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
		エネルギー 668kcal		たんぱく質 20.2g			エネルギー 640kcal		たんぱく質 25.4g			エネルギー 638kcal		たんぱく質 22.0g
14日 (水)	ごはん	ごはん	黄		15日 (木)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	16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
	いわしのうめにか	いわしのうめにか	赤	小麦 大豆		スコッチエッグ	スコッチエッグ	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーパウダー ホールトマト 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 しお こしょう こめあぶら	赤赤緑	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	れんこんのおかかいために	れんこん さやいんげん にんじん かつおぶし こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	緑黄	小麦 大豆		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	赤緑黄	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 鶏肉
にゅうめん	ふしろうめん かまぼこ うすあげ たまねぎ しめじ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄赤	小麦 大豆	じゃがいものスープ	ベーコン こめあぶら じゃがいも たまねぎ ズッキーニ にんじん じゃがいもペースト コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤赤緑	大豆			
		エネルギー 633kcal		たんぱく質 23.2g			エネルギー 643kcal		たんぱく質 28.2g			エネルギー 673kcal		たんぱく質 22.1g



Main table containing 6 columns of daily menu items, ingredients, allergens, and nutritional information. Includes a '6月食育月間' banner and a detailed allergen information section at the bottom.

【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】

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目) and 特定原材料に準ずるもの(21品目). Lists items like eggs, wheat, soy, etc.

○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ります。
スプーンがつかまります。
魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・朝食の日」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
「朝食の日」の「朝食」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。

今月の平均栄養量

Table with 9 columns: kcal, たんぱく質(g), 脂質(g), 加糖量(mg), 鉄(mg), けいふ当量(μg), ビタミンB1(mg), ビタミンB2(mg), ビタミンC(mg). Values: 649, 24.2, 19.5, 350, 3.3, 206, 0.51, 0.51, 18.