



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
1日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦	2日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		5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
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆		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 豚肉 ごま
	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 とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ 塩 ごめ油	3 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉		ポークカレー	豚肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレールウ 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 赤ワイン ごしょう ごめ油	1 1 3 4 5 4 4 6	豚肉 大豆		八宝菜	豚肉 うずら卵 白菜 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 ごま油 中華スープ こいくちしょうゆ 清酒 でん粉	1 1 4 4 3 4 4 4 6	豚肉 卵
レタスのスープ	鶏肉 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 ごしょう ごめ油	1 4 3 4 4 4	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ピーマンの肉づめフライ	ピーマンの肉づめフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	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			
棒チーズ	棒チーズ	2	乳	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6		エネルギー	エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質		
		エネルギー 769kcal		たんぱく質 32.6g		エネルギー 894kcal		たんぱく質 29.2g			エネルギー 855kcal		たんぱく質 29.1g	
6日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	7日 (水)	ごはん	ごはん	5		8日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ ごめ油	1 6	小麦 さけ 大豆		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 さば 大豆		デミグラスハンバーグ	ハンバーグ 三温糖 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 ごしょう 塩	1 5 4	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
	ミートボールのトマトソース煮	ミートボール 黄パプリカ 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 三温糖 塩	1 3 3 6 4 3 3 4 5	大豆 鶏肉 りんご		きんぴらごぼう	ごぼう にんじん 突こんにやく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 白いりごま	4 3 5 5 6 6 6	小麦 大豆 ごま ごま		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	3 4 6	
野菜スープ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし マカロニ(シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしょう ごめ油	4 4 3 4 5 6	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	じゃがいものみそ汁	じゃがいも うす揚げ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	5 1 4 3 1	大豆 さば 大豆	豆乳スープ	ベーコン ごめ油 ニョッキ たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ 鶏ガラスープ(粉末) おろししょうが うすくちしょうゆ ごしょう 大豆ペースト 豆乳	1 6 5 4 4 3 1 1	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆			
エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質			
		828kcal		33.4g		781kcal		24.8g			829kcal		33.8g	
9日 (金)	ごはん	ごはん	5		12日 (月)	ごはん	ごはん	5		13日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	肉じゃが	牛肉 にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも 糸こんにやく ざらめ ごめ油 だしの素 清酒 こいくちしょうゆ	1 3 4 4 5 5 6	牛肉 小麦 大豆		いわしの梅煮	いわしの梅煮	1	小麦 大豆		スコッチエッグ	スコッチエッグ	1	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	五目厚焼卵	五目厚焼卵	1	卵 小麦 大豆		れんこんのおかか炒め	れんこん さやいんげん にんじん かつお節 こいくちしょうゆ 三温糖 ごめ油	4 3 3 1 5 6	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 赤ワイン 塩 ごしょう 三温糖	1 4 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
金時煮豆	金時煮豆	5		にゅうめん	ふしそうめん かまぼこ うす揚げ たまねぎ しめじ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 1 4 4 3	小麦 大豆 さば 小麦 大豆	じゃがいものスープ	ベーコン ごめ油 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 ごしょう うすくちしょうゆ	1 6 5 4 3 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質			
		841kcal		28.8g		752kcal		27.4g			814kcal		34.9g	
14日 (水)	ごはん	ごはん	5		15日 (木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	16日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの磯辺揚げ	ミニちくわ 天ぷら粉 青のり粉 ごめ油	1 5 2 6	小麦 大豆		奈良の大豆コロッケ	奈良の大豆コロッケ ごめ油	5 6	小麦 大豆		ししゃもフライ(2尾)	ししゃもフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	大和まなちりめん	大和まな漬 ちりめんじゃこ 白いりごま ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	3 2 6 6 5	ごま 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 塩 ごしょう カレーパウダー ごめ油	4 4 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉		小松菜とツナの炒め物	小松菜 ツナ(油漬け) にんじん 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ ごしょう ごめ油	3 1 3 5 6	小麦 大豆
鶏団子汁	鶏肉団子 突こんにやく 白菜 にんじん えのきたけ おろししょうが 清酒 うすくちしょうゆ だしの素	1 5 3 4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 さば	オニオンスープ	ベーコン ごめ油 たまねぎ とうもろこし ソテーオニオン 米粉マカロニ コンソメスープ ごしょう うすくちしょうゆ	1 6 4 4 4 5 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	とうふのみそ汁	奈良のとうふ たまねぎ しめじ わかめ ねぎ みそ だしの素	1 4 4 2 3 1	大豆 大豆 さば			
エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	エネルギー	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質			
		769kcal		31.1g		799kcal		27.3g			783kcal		26.9g	



2023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													
19日 (月)	ごはん	ごはん	5		20日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	21日 (水)	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													
	鶏肉と根菜のつくね	鶏肉と根菜のつくね おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		あじフライ	あじフライ ごめ油	1	小麦 大豆		6	たこの天ぷら	たこの天ぷら ごめ油	1	小麦												
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん さやいんげん 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1	大豆		ひじきの中華炒め	ロースハム ひじき にんじん 枝豆 白すりごま ごま油 中華スープ こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 おろしにんにく	1	豚肉		2	3	4	5	小麦 大豆												
すまし汁	うす揚げ たまねぎ えのきたけ わかめ にんじん ねぎ だしパック うすくちしょうゆ 塩	1	大豆	ビーフンスープ	ビーフン たまねぎ にんじん にら しいたけ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう ごめ油	5	4	3	3	4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	6															
		エネルギー 753kcal	たんぱく質 26.4g				エネルギー 762kcal	たんぱく質 29.6g				エネルギー 837kcal	たんぱく質 25.7g														
22日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	23日 (金)	ごはん	ごはん	5		26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													
	かぼちゃグラタン	かぼちゃグラタン	5	大豆		マンビカーのから揚げ	マンビカー(でん粉付) ごめ油	1	6		れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ ごめ油	4	小麦 鶏肉 豚肉													
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし ササミ ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	3	4		1	鶏肉	1	小麦 大豆 鶏肉		6	6	茎わかめの炒め煮	豚肉 くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油	1	2	3	5	6	小麦 大豆							
ミネストローネ	えび ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん セロリ ホールトマト ごめ油 白ワイン コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1	1	4	5	3	4	3	6	5	6	えび 豚肉	1	1	4	5	6	小麦 大豆 鶏肉									
		エネルギー 791kcal	たんぱく質 28.0g				エネルギー 798kcal	たんぱく質 35.4g				エネルギー 803kcal	たんぱく質 24.9g														
27日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	28日 (水)	ごはん	ごはん	5		29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													
	いかのハーブ揚げ	いか(切身) おろししょうが こいくちしょうゆ 清酒 ミックスハーブ でん粉 ごめ油	1	小麦 大豆		鶏肉の照り焼き	鶏肉 おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1	5		5	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 えりんぎ アスパラガス ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	1	4	3	4	6	豚肉								
	ごぼうサラダ	ごぼう にんじん ごまドレッシング	4	3		6	小麦 大豆 ごま	2	3		6	小麦 大豆	5	小麦 大豆 鶏肉													
コーンポタージュ	じゃがいも たまねぎ スッキーニ とうもろこし パセリ クリームコーン 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 コンソメスープ こしょう ごめ油 豆乳 塩	5	4	4	4	3	3	4	2	2	2	6	1	大豆													
		エネルギー 813kcal	たんぱく質 31.7g				エネルギー 791kcal	たんぱく質 33.0g				エネルギー 733kcal	たんぱく質 35.6g														
30日 (金)	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	<p>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。</p>					<p>● 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す。 ● スプーンがつかます。 ● 魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。</p>																	
	かき揚げ	野菜のかき揚げ ごめ油	3	小麦 大豆	<p>【アレルギー表示対象品目】</p> <table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料(7品目)</td> <td>卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに</td> </tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの(21品目)</td> <td>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</td> </tr> </table>					表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・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	<p>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。</p>													
	表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・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																										
ほうれん草のおひたし	ほうれん草 カッター もやし にんじん だししょうゆ	3	1	4	3	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) ○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 0743-73-3141 ◎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。</p>																				
赤だし	とうふ まめふ わかめ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1	5	1	2	大豆 小麦	<p>【栄養六群】</p> <p>1群…たんぱく質 2群…無機質(カルシウム)の多いもの 3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの 4群…ビタミンCの多いもの 5群…炭水化物 6群…脂質</p>																				
		エネルギー 760kcal	たんぱく質 20.9g		<p>今月の平均栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>カルシウム mg</td> <td>鉄 mg</td> <td>ビタミンB1 μg</td> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>ビタミンB6 mg</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>798</td> <td>29.6</td> <td>22.6</td> <td>401</td> <td>4.1</td> <td>243</td> <td>0.62</td> <td>0.56</td> <td>22</td> </tr> </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	798	29.6	22.6	401	4.1	243	0.62	0.56	22
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																			
798	29.6	22.6	401	4.1	243	0.62	0.56	22																			