

行事食や郷土料理
を取り入れる

2024年

6月予定献立表



中学校用
生駒市教育委員会 生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン																		
17 日 (月)	ごはん	ごはん	5		18 日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	19 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																		
	ししゃもフライ(2尾)	ししゃもフライ こめ油	1 6	小麦 大豆		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉のハーブ焼き	1	大豆 鶏肉		かぼちゃと大和ポークのフライ	かぼちゃと大和ポークのフライ こめ油	3 6	小麦 大豆 豚肉																		
	豚肉の塩こうじレモン炒め	豚肉 ごま油 おろしにんにく 清酒 うすくちしょうゆ こしょう たまねぎ にんじん キャベツ 塩こうじ レモン汁	1 6 4 3 4 4	豚肉 ごま 小麦 大豆		れんごんのガーリックソテー	れんこん とうもろこし ソテーオニオン オリブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	4 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉		大和まなちりめん	大和まな遣 ちりめんじゃこ 白いりごま こめ油 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																		
	長いものみそ汁	厚揚げ(小) たまねぎ ねぎ 長いも なめこ みそ だしの素	1 4 3 5 4 1	大豆 やまいも 大豆 さば		クリームスープ	ベーコン たまねぎ ほうれん草 にんじん じゃがいも えりんぎ バター 白ワイン コンソメスープ 塩 こしょう 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 上新粉 豆乳	1 4 3 3 5 4 6 小麦 大豆 鶏肉 2 2 5 1	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 大豆		にゅうめん	ふしそうめん うす揚げ たまねぎ にんじん かまぼこ しめじ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 4 3 1 4 3	小麦 大豆 ごま さば 小麦 大豆																		
		エネルギー 814kcal		たんぱく質 28.9g			エネルギー 762kcal		たんぱく質 41.0g			エネルギー 785kcal		たんぱく質 27.0g																		
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン																		
20 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	21 日 (金)	ごはん	ごはん	5		24 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																		
	チキンナゲット(3個)	チキンナゲット こめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵		焼きぎょうざ(2個)	ぎょうざ	1	小麦 大豆 豚肉 ごま																		
	ラタトゥイユ	ウインナー なす ズッキーニ 黄パプリカ ソテーオニオン おろしにんにく ホールトマト 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 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		ゴーヤチャンプルー	豚肉 ゴーヤ にんじん もやし 中華スープ こいくちしょうゆ こしょう おろししょうが かつお節 ごま油	1 4 3 4 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		ツナとピーマンの中華炒め	ツナ(油漬け) ピーマン にんじん もやし 鶏ガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	1 3 3 4 鶏肉 小麦 大豆																			
	コンソメスープ	にんじん たまねぎ 枝豆 米粉マカロニ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	3 4 4 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		もずくスープ	焼き豚 たまねぎ 奈良のとうふ もずく 小松菜 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こめ油	1 4 1 2 3 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	小麦 大豆 豚肉 大豆 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆		マーボーどうふ	豚ミンチ どうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 6 1 5	豚肉 大豆 ごま 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆																		
		エネルギー 865kcal		たんぱく質 30.8g			エネルギー 746kcal		たんぱく質 30.9g			エネルギー 826kcal		たんぱく質 29.8g																		
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン																		
25 日 (火)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦	26 日 (水)	ごはん	ごはん	5		27 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																		
	ヤンニョムチキン(2個)	鶏肉(でん粉付) こめ油 おろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 コチュジャン トマトケチャップ みりん でん粉	1 6 5 5	鶏肉 小麦 大豆 大豆		かつおフライ	かつおフライ こめ油	1 6	小麦		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ 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	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆																		
	ナムル	ほうれん草 切り干し大根 ナムルドレッシング	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		高野どうふの煮物	高野どうふ ちくわ にんじん 枝豆 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5 さば 小麦 大豆	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 さば 小麦 大豆		コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	4 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉																		
	わか玉スープ	卵 ロースハム わかめ たまねぎ しいたけ にんじん 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう ごま油	1 1 2 4 4 3 6	卵 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま		豚汁	豚肉 たまねぎ 里いも ごぼう 突こんにゃく ねぎ みそ こめ油 清酒 だしの素	1 4 5 4 5 3 1 6 さば	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 さば		レタスのスープ	ベーコン たまねぎ にんじん レタス マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 4 3 4 5 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆																			
		エネルギー 827kcal		たんぱく質 33.8g			エネルギー 800kcal		たんぱく質 33.0g			エネルギー 732kcal		たんぱく質 30.3g																		
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	【食品に関するアレルゲンについて】 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ゲンは毎日確認してください。																											
28 日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		<table><tr><th>表示義務づけ特定原材料 (7品目)</th><th>卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに</th></tr><tr><th>特定原材料に準ずるもの (21品目)</th><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> ○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、含まれるアレルゲン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。 ◎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。 ◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。 ◎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 【栄養六群】 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										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														
	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																														
	牛乳	牛乳	2	乳																												
	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 カレーパウダー 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 こめ油	1 1 3 4 4 5 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉																												
ポロニアカツ	ポロニアカツ こめ油	1 6	大豆 鶏肉																													
海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6																														
		エネルギー 914kcal		たんぱく質 30.8g																												
					【献立のマークについて】 …地場産物(奈良県産とれたもの)を使っています。 …地場産物(生駒市産とれたもの)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。 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。																											
					今月の平均栄養量 <table><tr><th>1材料* 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>レノール当量 μg</th><th>ビタミンB1 mg</th><th>ビタミンB2 mg</th><th>ビタミンC mg</th></tr><tr><td>808</td><td>30.1</td><td>23.3</td><td>376</td><td>4.4</td><td>234</td><td>0.67</td><td>0.57</td><td>29</td></tr></table>										1材料* kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	808	30.1	23.3	376	4.4	234	0.67	0.57	29
1材料* kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg																								
808	30.1	23.3	376	4.4	234	0.67	0.57	29																								