

2025年 6月予定献立表



### 『食育』で生きる力を育もう

毎年6月は「食育月間」です。食育は、私たちが生きていく上でとても大切な土台となるものです。様々な経験を通して、食べ物のことをもっと知り、自分で選べる力を身に付けて、健康的な食生活を送れるようになります。

#### 家庭で取り組みたい「食育」の例

・朝ごはんを毎日食べる。

・ゆっくりよくかんで食べる。

・地域の郷土料理や食文化を知る。

・野菜づくり、魚釣りなどの体験をする。

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
2日 (月)	ごはん	ごはん	5		3日 (火)	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
	さばの塩焼き	塩さば	1	さば		トンカツ	トンカツ こめ油	1 6	小麦 豚肉
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 3 5	大豆 さば 小麦 大豆		きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ またけ 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 こしょう 塩	4 4 4 5 4	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
じゃがいものみそ汁	じゃがいも うず揚げ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	5 1 4 3 1	大豆 さば 大豆	ささみのレモンスープ	ササミ たまねぎ にんじん カットいんげん こめ油 レモン汁 コンソメスープ こしょう	1 4 3 3 6 4	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉		
エネルギー 740kcal				たんぱく質 29.8g	エネルギー 756kcal				たんぱく質 30.5g

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
4日 (水)	ごはん	ごはん	5		5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
	春巻き	春巻き こめ油	5 6	小麦 大豆 豚肉		かつおフライ	かつおフライ こめ油	1 6	小麦
	ツナともやしの中華炒め	ツナ(油漬け) もやし にんじん 鶏ガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	1 4 3 3 5	鶏肉 小麦 大豆		アスパラガスのソテー	ローズハム カットアスパラガス こしょう コンソメスープ こめ油	1 3 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
マーボー豆腐	豚ミンチ 豆腐 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 5	豚肉 大豆 小麦 大豆	ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし セロリ マカロニ(シェル) にんじん ホールトマト こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	4 4 4 5 3 3 6 5	小麦 大豆 鶏肉		
エネルギー 901kcal				たんぱく質 29.4g	エネルギー 770kcal				たんぱく質 34.9g

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
9日 (月)	ごはん	ごはん	5		10日 (火)	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
	あじの香味焼き	あじ 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米酢 でん粉	1 5 4 5	小麦 大豆		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ 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
	荻わかめの炒め煮	豚肉 くきわかめ 突こんにゃく にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 白いりごま	1 2 5 3 5 6 6	豚肉 小麦 大豆 ごま		かぼちゃのミルクスープ	ベーコン たまねぎ かぼちゃ にんじん 枝豆 コンソメスープ 牛乳(調理用) 生クリーム 脱脂粉乳 豆乳 こしょう こめ油	1 4 3 3 4 2 2 2 1 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
なめこのみそ汁	なめこ ほうれん草 たまねぎ うず揚げ 白ねぎ みそ だしの素	4 3 4 1 4 1	大豆 さば	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	4 5	もも		
納豆	納豆	1	小麦 大豆	エネルギー 808kcal				たんぱく質 31.4g	

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
12日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦	13日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	コロッケ	コロッケ こめ油	5 6	小麦 大豆 豚肉		シーフードカレー	いか にんじん たまねぎ じゃがいも 奈良のカレールウ 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 白ワイン こしょう こめ油	1 3 4 5 4 4 6	いかに 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	れんこんサラダ	れんこん とうもろこし ごまドレッシング	4 4 6	ごま		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	
レタスのスープ	ウィンナー たまねぎ にんじん レタス コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	1 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	福神漬	福神漬	4	大豆		
エネルギー 770kcal				たんぱく質 36.0g	エネルギー 719kcal				たんぱく質 22.5g

11日 (水) 大分県の郷土料理

16日 (月) 食育の日・わ食の日

副菜で3位のメニューだよ!

ラッキーにんじんが入っているよ!

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
16日 (月)	ごはん	ごはん	5		16日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の唐揚げ(3個)	鶏肉の唐揚げ こめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉		鶏肉の梅おろし煮	鶏肉 大根おろし ねり梅 三温糖 みりん こいくちしょうゆ	1 4 4 5	鶏肉 小麦 大豆
	ごねり	豚ミンチ なす ピーマン 小麦粉 三温糖 清酒 こいくちしょうゆ みそ こめ油	1 4 3 5 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん こめ油	2 3 6 5 6	小麦 ごま 小麦 大豆
エネルギー 709kcal				たんぱく質 29.1g	エネルギー 727kcal				たんぱく質 31.2g



Main table containing 12 columns of menu items, ingredients, allergens, and nutritional information for each day from June 17 to June 30. Includes a detailed allergen information section and a QR code for the school cafeteria HP.

【食品に関するアレルギーについて】 アレルゲンに関しては、特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20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。

○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

【献立のマークについて】 ①…地場産物(奈良県でとれたもの)を使っています。 ②…地場産物(生駒市でとれたもの)を使っています。 ③…カミカミ献立(よくかんで食べましょう) ④…給食センター返却用のゴミ袋がつきます。 ⑤…スプーンがつきます。 ⑥…魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。 ⑦…「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。 ⑧…給食アンケートのランキング結果です。

令和7年1月24日から2月6日に実施した給食アンケート(好きなメニュー)の上位3献立を反映しています。 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。

Table showing average nutritional values for the month of June: 1群たんぱく質 780 kcal, 2群無機質 29.2 g, 3群ビタミンA 23.3 mg, 4群ビタミンC 412 mg, 5群炭水化物 4.8 mg, 6群脂質 231 mg, ビタミンB1 0.64 mg, ビタミンB2 0.56 mg, ビタミンC 23 mg.