

6月予定献立表



6月は食育月間です！



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 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳、小麦	2 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		3 日 (木)	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	
	タラのレモンソースかけ	タラ (水産物) でんぷんつき こめあぶら レモンじる さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 黄 緑 黄	小麦、大豆		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	赤 黄	小麦、鶏肉、豚肉		オムレツ	ブレンオムレツ	赤	卵	
	キャロットラペ	キャベツ にんじん イタリアンドレッシング	緑 緑 黄			くきわかめのいために	くきわかめ さつまあげ にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑	さば 小麦、大豆		きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ 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	緑 緑 黄	小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、大豆、りんご、大豆、豚肉	
4 日 (金)	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウィンナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース こめあぶら	黄 赤 緑 緑 緑 緑	小麦、豚肉	7 日 (月)	ちゃんこじる	とりにくだんご とうふ たまねぎ にんじん えのきたけ もやし にら せいしゅ うすくちしょうゆ だしのもと ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑 緑	大豆、鶏肉、大豆	8 日 (火)	スープに	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 緑 黄	豚肉、小麦、大豆、鶏肉	
		エネルギー 748kcal		たんぱく質 30.5g			エネルギー 654kcal		たんぱく質 20.4g			エネルギー 574kcal		たんぱく質 24.3g	
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	
4 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		7 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		8 日 (火)	コッペパン	コッペパン	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	
	いかのてりやき	いかのてりやき	赤	小麦、いか、大豆		ぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いとこんにやく にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゅ こめあぶら	赤 緑 黄 緑	牛肉		ハニーマスタードチキン	とりにく こいくちしょうゆ はちみつ しお つぶマスタード でんぷん	赤 黄	鶏肉、小麦、大豆	
	こうやどうふのにも	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆		ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄	さば 小麦、大豆		ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	黄	小麦、大豆、豚肉、りんご	
9 日 (水)	ぶたじる	ぶたにく ごぼう さといも ねぎ つきこんにやく みそ こめあぶら せいしゅ だしのもと	赤 緑 黄 緑 黄 赤 黄	豚肉、大豆	10 日 (木)	あかだし	とうふ うずまきふ わかめ えのきたけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 赤 緑 赤 赤	大豆、小麦	11 日 (金)	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス どうもろこし ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 緑 黄	小麦、小麦、大豆、鶏肉、小麦、大豆	
		エネルギー 616kcal		たんぱく質 27.1g			エネルギー 701kcal		たんぱく質 22.1g			エネルギー 612kcal		たんぱく質 29.6g	
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	
9 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		10 日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳、小麦	11 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	
	とりにくとこんさいのつくね	とりにくとこんさいのつくね こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゅ でんぷん	赤 黄 黄	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、小麦、大豆		トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦、豚肉		かつおのたつたあげ	かつおのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦、大豆	
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン しろいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう せいしゅ みりん こめあぶら	赤 緑 黄 黄	ごま、小麦、大豆		やさいのソースいため	キャベツ にんじん こめあぶら コンソメスープ ウスターソース こしょう	緑 緑 黄	小麦、大豆、鶏肉		こまつなのしおこんがぶえ	こまつな にんじん きりぼしだいごん しおこんがぶ だししょうゆ	緑 緑 緑 赤	小麦、大豆、小麦、大豆	
14 日 (月)	すましじる	たまねぎ とうふ オクラ にんじん だしのもと うすくちしょうゆ みりん	黄 緑 赤 緑 緑	大豆	15 日 (火)	ミネストローネ	えびだんご にんじん たまねぎ じゃがいも ホールトマト パセリ しろワイン トマトケチャップ ローリエ こめあぶら コンソメスープ こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 黄 緑 緑	えび、大豆、豚肉	16 日 (水)	すいとん	すいとん たまねぎ にんじん しめじ うすあげ しろねぎ みりん だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤 緑 赤	小麦、大豆	
		エネルギー 630kcal		たんぱく質 23.1g			エネルギー 710kcal		たんぱく質 27.6g			エネルギー 653kcal		たんぱく質 26.0g	
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	
14 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		15 日 (火)	しゃりパン	しゃりパン	黄	乳、小麦	16 日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 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	
	さけのしおこうじやき	さけ しおこうじ こいくちしょうゆ	赤	さけ 小麦、大豆		とりにくオニオンソース	とりにく ソテーオニオン おろしにんにく おろししょうが しお こしょう リンゴピューレ こいくちしょうゆ せいしゅ さんおんとう でんぷん こめあぶら	赤 緑	鶏肉		ハヤシライス	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース こめあぶら ハヤシルー デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さんおんとう しお こしょう	赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉、小麦、大豆、豚肉、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	
	やさいのうめドレッシングあえ	ササミ キャベツ きゅうり にんじん しそドレッシング ねりうめ	赤 緑 緑 緑	鶏肉、小麦、大豆		れんこんサラダ	れんこん とうもろこし しおドレッシング	緑 黄 黄	りんご 小麦、大豆		いこまでとれた たまねぎだよ！	さやいんげんとツナのソテー	さやいんげん ツナ (みず)に にんじん こしょう コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	黄 黄	小麦、大豆、鶏肉、小麦、大豆
15 日 (月)	なめこのみそ汁	なめこ とうふ たまねぎ こまつな わかめ みそ だしのもと	緑 赤 緑 緑 赤 赤	大豆	15 日 (火)	コンソメスープ	たまねぎ にんじん えだまめ こめマカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 黄	大豆、小麦、大豆、鶏肉、小麦、大豆	16 日 (水)	あじさいゼリー	ならぬいちごブルーベリーのゼリー ナタデココ	緑 赤 緑	小麦、大豆、鶏肉、小麦、大豆	
		エネルギー 592kcal		たんぱく質 26.3g			エネルギー 678kcal		たんぱく質 30.3g			エネルギー 658kcal		たんぱく質 21.7g	

2021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	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
17 日 (木)	こめごパン	こめごパン	黄	乳 小麦	18 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		21 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
	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦		やまとやさいのメンチカツ	やまとやさいのメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		かれいのにつけ	かれいのにつけ	赤	小麦 大豆
	ほうれんそうのソテー	ローズハム ほうれんそう にんじん こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		やまとまなぢりめん	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 黄	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいごんのごまあえ	きりぼしだいごん にんじん えだまめ しろすりごま しろいりごま だししょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄	大豆 ごま ごま 小麦 大豆
	しろいんげんのポタージュ	しろいんげんまめのピューレ だつしふんにゅう たまねぎ じゃがいも えりんぎ こめあぶら コンソメスープ ぎゅうにゅう しょうしんこ しお こしょう	赤 赤 緑 黄 緑 黄	乳 小麦 大豆 鶏肉 乳		にゅうめん	ふしそうめん かまぼこ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑 緑 緑	小麦 さば 小麦 大豆		こまつなのみぞしる	ながいも こまつな にんじん たまねぎ とうふ だしのもと みそ	黄 緑 緑 緑 赤	やまいも 大豆 さば 大豆
	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！					いこまでとれた たまねぎだよ！			
		エネルギー 647kcal		たんぱく質 28.7g			エネルギー 684kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 608kcal		たんぱく質 23.6g
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
22 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	23 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		24 日 (木)	コッペパン	コッペパン	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
	チキンナゲット（2こ） ラタトゥイユ	チキンナゲット こめあぶら ウインナー 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 黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉		きぬがさどんぶり	たまご うすあげ たまねぎ にんじん ねぎ うすくちしょうゆ さんおんとう でんぶ だしのもと	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄	卵 大豆 小麦 大豆 さば		やきぎょうざ（2こ） やきビーフン	ぎょうざ ビーフン ぶたにく たけのこ にら にんじん おろししょうが こいくちしょうゆ こしょう せいしゆ こめあぶら ちゅうかスープ	赤 黄 赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 豚肉 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	じゃがいものスープ	じゃがいも たまねぎ ズッキーニ じゃがいもペースト コンソメスープ こしょう パセリ うすくちしょうゆ	黄 緑 緑 黄 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ゆばのすましじる	ゆば たまねぎ とうがん はなふ にんじん ラッキー・にんじん みつば だしパック うすくちしょうゆ みりん しお	赤 緑 緑 黄 緑 緑 緑	大豆 小麦 小麦 大豆		チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ にんじん だしのもと うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 緑 黄	さば 小麦 大豆
		エネルギー 740kcal		たんぱく質 25.8g			エネルギー 649kcal		たんぱく質 22.4g			エネルギー 606kcal		たんぱく質 23.8g
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
25 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		28 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		29 日 (火)	ナン	ナン	黄	小麦 大豆
	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
	やしししゃも（2び） ひじきとだいずのもの	ししゃも ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 赤 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆		ユーリンチー（2こ）	とりにく（でんぶ・つき） こめあぶら ねぎ おろししょうが さんおんとう こいくちしょうゆ せいしゆ こめず しお でんぶ	赤 黄 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		キーマカレー	あいびぎミンチ にんじん たまねぎ だいず（クラッシュ） 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 あかワイン こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 赤 黄 緑	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	かぼちゃのみぞしる	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 緑 赤 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆		もやしのちゅうかいため	もやし にら にんじん こしょう ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス とうもろこし こしょう コンソメスープ こめあぶら	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 621kcal		たんぱく質 22.1g			エネルギー 687kcal		たんぱく質 23.7g			エネルギー 679kcal		たんぱく質 24.7g
30 日 (水)	ごはん	ごはん	黄			ごはん	ごはん	黄			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
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆		さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆		さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ さんおんとう みりん だしのもと	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆		ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ さんおんとう みりん だしのもと	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆		ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ さんおんとう みりん だしのもと	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆
	けんちんじる	あつあげ ごぼう ひらごんにやく さといも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶ	赤 緑 黄 黄 緑	大豆		けんちんじる	あつあげ ごぼう ひらごんにやく さといも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶ	赤 緑 黄 黄 緑	大豆		けんちんじる	あつあげ ごぼう ひらごんにやく さといも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶ	赤 緑 黄 黄 緑	大豆
		エネルギー 660kcal		たんぱく質 24.0g			エネルギー 660kcal		たんぱく質 24.0g			エネルギー 660kcal		たんぱく質 24.0g

【食品に関するアレルゲンについて】

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ゲンを表示します。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元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。

【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

○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。

◎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。

【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きます。
- …スプーンがつきます。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかり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								
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
655	25.2	18.5	339	2.5	215	0.34	0.49	19