

2021年

6月予定献立表



6月は食育月間です！



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,壱分小,真弓小,鹿ノ台小)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
1 日 (火)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	2 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	3 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
	オムレツ	ブレーンオムレツ	赤	卵		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		タラのレモンソースかけ	タラ (かくきり でんぶんつき) 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
4 日 (金)	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 リンゴビュレ スープストック こしょう しお	緑 緑 緑 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉	7 日 (月)	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	8 日 (火)	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	小麦 大豆 鶏肉
	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 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		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 せいしゆ 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 小麦 大豆 さば 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		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
		エネルギー 574kcal		たんぱく質 24.3g			エネルギー 654kcal		たんぱく質 20.4g			エネルギー 748kcal		たんぱく質 30.5g
9 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	10 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	11 日 (金)	ごはん	ごはん	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		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 せいしゆ でんぶん	赤 赤 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		やきししゃも (2匹)	ししゃも	赤	大豆
14 日 (月)	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 大豆 さば 小麦 大豆	15 日 (火)	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 せいしゆ みりん こめあぶら	赤 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆	16 日 (水)	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 ハヤシルウ 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 黄	牛肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン
	ぶたじる	ぶたにく ごぼう さといも ねぎ つきこんやく みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 黄 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 さば		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	緑 赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆		おぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	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 630kcal		たんぱく質 23.1g			エネルギー 710kcal		たんぱく質 27.6g
15 日 (火)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	16 日 (水)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	17 日 (木)	おぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 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
	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 せいしゆ こめあぶら	赤 緑 黄 緑	牛肉 さば 小麦 大豆		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 でんぶん	赤 赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご 大豆 大豆 ごま		やまとなちりめん	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	赤 黄 緑 赤 黄 黄	小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン
21 日 (月)	ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄 黄	やまいも	22 日 (火)	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス とうもろこし 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 大豆 鶏肉 小麦 大豆	23 日 (水)	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	緑 赤 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	あかだし	とうふ うすまきふ 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 大豆 大豆 さば		ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 セラチン		あじさいゼリー	あじさいゼリー	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		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			エネルギー 658kcal		たんぱく質 21.7g
28 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	29 日 (火)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	30 日 (水)	ごはん	ごはん	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
	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		あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦		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 ハヤシルウ 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 黄	牛肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン
31 日 (火)	やまとなちりめん	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 黄	ごま 小麦 大豆	1 日 (水)	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	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉	2 日 (木)	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	緑 赤 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	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	小麦 さば 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 だっしふんにゅう 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 じょうしんこ しお こしょう	赤 赤 緑 黄 緑 黄 赤 黄	乳 小麦 大豆 鶏肉 乳		あじさいゼリー	あじさいゼリー	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 684kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 647kcal		たんぱく質 28.7g			エネルギー 658kcal		たんぱく質 21.7g

2021年

6月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,荻分小,真弓小,鹿ノ台小)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)	しょくパン	しょくパン	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																		
	とりにくのオニオンソース	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 リンゴビュレ こいくちしょうゆ せいしゆ さんおんとう でんぶん こめあぶら	赤 緑	鶏肉		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		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 でんぶん だしのもと	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	卵 大豆 小麦 大豆 さば																		
	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	りんご 小麦 大豆		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		きょうとふの きょうどりようり	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 だしバツク うすくちしょうゆ みりん しお	赤 緑 緑 黄 緑 緑 緑	大豆 小麦																		
コンソメスープ	たまねぎ にんじん えだまめ 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	黄 黄 黄	緑 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	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 大豆 さば	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！	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	小麦 大豆																		
みかんジャム	みかんジャム	黄																														
		エネルギー 678kcal		たんぱく質 30.3g			エネルギー 592kcal		たんぱく質 26.3g			エネルギー 649kcal		たんぱく質 22.4g																		
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																		
	やきぎょうざ（2こ）	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		かれいのにつけ	かれいのにつけ	赤	小麦 大豆		チキンナゲット（2こ）	チキンナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉																		
	やきビーフン	ビーフン ぶたにく たけのこ 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 ごまあぶら ちゅうかスープ	黄 赤 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		きりぼしだいこんのごまあえ	きりぼしだいこん 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 小麦 大豆		ラタトゥイユ	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 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉																		
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	黄	緑 緑 緑 緑	さば 小麦 大豆	ごまつのみそしる	ながいも ごまつな にんじん たまねぎ とうふ だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤	やまいも 大豆 さば 大豆	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 バゼリ うすくちしょうゆ	黄 緑 緑 黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆																				
		エネルギー 606kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 608kcal		たんぱく質 23.6g			エネルギー 740kcal		たんぱく質 25.8g																		
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																		
	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		さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆		キーマカレー	あいびきミンチ にんじん たまねぎ だいず（クラッシュ） じゃがいも カレーウ 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 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																		
	こまつなのしおこんぶあえ	こまつな にんじん きりぼしだいこん しおこんぶ だししょうゆ	緑 緑 緑 赤	小麦 大豆 小麦 大豆 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 さば		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	豚肉 小麦 大豆 鶏肉																		
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 赤	小麦 大豆 さば 大豆	けんちんじる	あつあげ ごぼう ひらこんにゃく さといも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 赤 緑 黄 黄 黄	大豆 さば 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	緑 黄	もも りんご 大豆																					
		エネルギー 653kcal		たんぱく質 26.0g			エネルギー 660kcal		たんぱく質 24.0g			エネルギー 679kcal		たんぱく質 24.7g																		
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	【食品に関するアレルゲンについて】					【献立のマークについて】																						
30 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		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 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。					● 地場産物（奈良県・生駒市でとれたもの） ● 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。																						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																												
	ユーリンチー（2こ）	とりにく（でんぶんつき） 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 でんぶん	赤 黄 緑	鶏肉																												
	もやしのちゅうかいいため	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	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆																												
もずくスープ	やきふた たまねぎ とうふ もずく こまつな ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 赤 赤 緑	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま	【アレルギー表示対象品目】																												
		エネルギー 687kcal		たんぱく質 23.7g	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。																											
					【栄養三色】					今月の平均栄養量																						
					赤…おもに体を作るもとになるもの 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					<table><tr><th>エネルギー kcal</th><th>たんぱく質 g</th><th>脂質 g</th><th>加糖 mg</th><th>鉄 mg</th><th>レチノール当量 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>655</td><td>25.2</td><td>18.5</td><td>339</td><td>2.5</td><td>215</td><td>0.34</td><td>0.49</td><td>19</td></tr></table>					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
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																								