

10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,沓分小,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

1日 (金)				4日 (月)				5日 (火)			
献立名		材料名	栄養 三色	献立名		材料名	栄養 三色	献立名		材料名	栄養 三色
ごはん		ごはん	黄	ごはん		ごはん	黄	コッペパン		コッペパン	黄
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤
ビビンバ		ぎゅうにく こめあぶら せいしゅ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぶ	赤 黄 緑 緑 黄	そばろどんぶり		あいびきミンチ おろししょうが にんじん だいず(クラッシュ) さんおんとう こいくちしょうゆ こめあぶら	赤 赤 緑 赤 黄 黄	はるまき		はるまき こめあぶら	黄 黄
トックスープ		トック やきぶた たまねぎ とうふ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう ごまあぶら	黄 赤 緑 赤 緑	いりたまご		いりたまご	赤	だいてんとツナのドレッシングあえ		だいてん にんじん ツナ(あぶらづけ) しそドレッシング	緑 緑 赤
フルーツミックスナタデココ		フルーツ ミックス ナタデココ	黄 緑	じゃがいものみそしる		じゃがいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 緑 緑 赤	ちゅうかスープ		わかめ たまねぎ にんじん しるねぎ とうかん ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゅ こしょう	赤 緑 緑 緑
		エネルギー 692kcal				エネルギー 697kcal		ミルメークココア		ミルメークココア	黄
		たんぱく質 22.8g				たんぱく質 26.5g					

6日 (水)				7日 (木)				8日 (金)			
献立名		材料名	栄養 三色	献立名		材料名	栄養 三色	献立名		材料名	栄養 三色
ごはん		ごはん	黄	コッペパン		コッペパン	黄	ごはん		ごはん	黄
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤
さわらのゆずみそかけ		さわら せいしゅ みそ あかみそ さんおんとう みりん ゆずかじゅう でんぶ	赤 赤 黄 緑 黄	きのこのクリームスパゲティ		スパゲティ ペーコン しるワイン たまねぎ にんじん えりんぎ しめじ マッシュルーム おろしにんにく オリーブオイル しお	黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	ちくわのしそあげ		ミニちくわ てんぷらこ しそふりかけ こめあぶら	赤 黄 黄
れんこんのきんぴら		れんこん にんじん つきこんやく しるいりごま ごまあぶら だしのもと さんおんとう せいしゅ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	緑 緑 黄 黄 黄 黄	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 ブラックペッパー コンソメスープ ごめあぶら	緑 緑 黄	ひじきふりかけ		ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しるいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゅ こめず	赤 赤 赤 黄 黄
ずましじる		たまねぎ えのきたけ みつば とうふ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 緑 赤 赤 黄	みかんゼリー		みかんゼリー	黄	よしのじる		とりにく せいしゅ だいてん さといも にんじん しいたけ うすあげ みずな だしのもと うすくちしょうゆ みりん しお でんぶ	赤 緑 黄 緑 緑 赤 緑
		エネルギー 628kcal				エネルギー 633kcal				エネルギー 654kcal	
		たんぱく質 24.4g				たんぱく質 23.1g				たんぱく質 26.6g	

11日 (月)				12日 (火)				13日 (水)			
献立名		材料名	栄養 三色	献立名		材料名	栄養 三色	献立名		材料名	栄養 三色
ごはん		ごはん	黄	ピタパン		ピタパン	黄	ごはん		ごはん	黄
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤
いかてんのなんばんづけ		いかのてんぶら こめあぶら ねぎ さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ	赤 黄 緑 黄	ピーンズドライカレー		ぶたミンチ おろししょうが おろしにんにく しお こしょう あかワイン たまねぎ にんじん だいず ひよこめ こめあぶら カレーご コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース さんおんとう でんぶ	赤 赤 赤 緑 赤 赤 黄 黄 黄	やしきしゃも(2ひ)		ししゃも こめあぶら	赤 黄
パンパンジーサラダ		ササミ きゅうり もやし にんじん パンパンジードレッシング	赤 緑 緑 黄	こふきいも		じゃがいも しお	緑 赤 赤 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 こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑 黄 黄
ごもくスープ		ローズハム にら チンゲンサイ とうふ えのきたけ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゅ こしょう	赤 緑 赤 赤 黄	はくさいのミルクスープ		ペーコン こめあぶら しるワイン はくさい にんじん たまねぎ えりんぎ パセリ ぎゅうにゅう だつしふんにゅう コンソメスープ しお こしょう	赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤 赤	けんちんじる		あつあげ ごぼろ ひらごんにゃく 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	赤 緑 黄 黄 緑 黄
		エネルギー 686kcal				エネルギー 681kcal				エネルギー 602kcal	
		たんぱく質 23.1g				たんぱく質 25.0g				たんぱく質 21.7g	

14日 (木)			
献立名		材料名	栄養 三色
コッペパン		コッペパン	黄
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	赤
にくだんご(2こ)		にくだんご	赤
さらうどん		ぶたにく ごまあぶら おろししょうが せいしゅ いか キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ もやし ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶ	赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄
フライめん		フライめん	黄
いちごジャム		いちごジャム	緑
		エネルギー 699kcal	
		たんぱく質 26.3g	

【食品に関するアレルギーについて】

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ギー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 0743-78-1510
◎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】

赤…おもに体を作るものになるもの
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

今月の平均栄養量

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンD μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
659	25.1	18.4	352	2.6	221	0.53	0.52	20

【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かます。
- …スプーンがつかます。
- …魚の日です。骨に注意して、しゃかりんで食べましょう。

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。

2021年

10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,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	食育の日・わ食の日				
15 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		18 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		「いもこ汁」は、山形県の郷土料理です。 山形県などの東北地方では、里芋が旬を迎える秋、親せきや仲のいい人たちが河原に集まり、大きなお鍋で里芋を使った鍋料理を作って食べる「芋煮会」を行い、親睦を深めるそうです。その歴史は古く、山形県村山地方では、江戸時代から芋煮会が行われていたそうです。 「いもこ汁」も、芋煮の一つです。山形県の村山地方で食べられている、牛肉と里芋が入ったしょうゆ風味のお汁です。 				
	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					
	しろみぎかなのくろずあん	ホキ でんぶん こめあぶら くるず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆		さけのしおやき	しおざけ	赤	さけ					
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん えのきたけ しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	黄 黄 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆		ひじきのにも	ひじき えだまめ 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 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆					
	さつまいものみそしる	さつまいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆		いもこじる	ぎゅうにく せいしゅ こめあぶら さいも ごぼう ごまつな ラッキーにんじん しろねぎ かくこんにやく さんおんとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしのもと	赤 黄 黄 緑 緑 緑 黄 黄	牛肉 小麦 大豆 小麦 大豆 さば					
		エネルギー 707kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 647kcal		たんぱく質 26.4g					
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
19 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	20 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		21 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	プレーンオムレツ	赤	卵		とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにくのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		たらのスイートチリソースかけ	タラ(かくぎり) でんぶん こめあぶら さんおんとう こめず みりん しお トウバンジャン おろしにんにく でんぶん	赤 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉
	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 リンゴビュール 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 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉		やまとまなちりめん	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 せいしゅ	緑 赤 黄 黄 黄	ごま 小麦 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	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せいしゅ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		とうにゅうじる	あつあげ はくさい たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ だしのもと だいずペースト とうにゅう みそ うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 緑 緑	大豆 さば 大豆 大豆 大豆 大豆 小麦 大豆	フォーガー	フォー とりにく しろねぎ チンゲンサイ にんじん とりガラスープ(えきたい) とりガラスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ しお せいしゅ おろししょうが こしょう	黄 赤 緑 緑 緑	鶏肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	
		エネルギー 587kcal		たんぱく質 23.9g			エネルギー 713kcal		たんぱく質 29.6g			エネルギー 624kcal		たんぱく質 29.9g
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 (金)	ごはん	ごはん	黄		25 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		26 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
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ さやいんげん おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゅ こめあぶら でんぶん	赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆		シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉		とりにくのクリームソース	とりにく ソテーオニオン おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー しお ぎゅうにゅう とうにゅう でんぶん	赤 緑	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
	とりだんごじる	とりにくだんご とうふ キャベツ にんじん えのきたけ だいこん せいしゅ うすくちしょうゆ だしのもと	黄 黄 赤 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 大豆 鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば		マーボーなす	あいびきミンチ なす にんじん たけのこ おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ デメンジャン オイスターソース さんおんとう せいしゅ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ ごめあぶら	赤 緑 緑 赤 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆		かぶのサラダ	かぶ にんじん きパプリカ イタリアンドレッシング	赤 赤 黄 緑 緑 緑 黄	乳 大豆 大豆
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤			うずらたまごのスープ	うずらたまご たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 緑	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	ハロウィンこんだて	たまねぎ とうもろこし セロリ おしむぎ にんじん ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	緑 緑 緑 黄 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 664kcal		たんぱく質 27.0g		バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	赤	小麦 大豆		ハロウィンデザート	かぼちゃのパパロア	黄	大豆
		エネルギー 664kcal		たんぱく質 27.0g			エネルギー 690kcal		たんぱく質 27.2g			エネルギー 574kcal		たんぱく質 26.1g
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
27 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		28 日 (木)	こめごパン	こめごパン	黄	乳 小麦	29 日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉
	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
	いわしのかばやき	いわし(でんぶんつき) こめあぶら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゅ みりん	赤 黄 黄	小麦 大豆		しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		あきやさいカレー	ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん しめじ カレールウ あかワイン しお こしょう こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース リンゴビュール	赤 黄 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	はくさいのしおこんぶあえ	はくさい 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		れんごんのようふうソテー	れんごん とうもろこし ベーコン オリーブオイル コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		かいそうサラダ	ツナ(みずじ) わかめ くわわかめ きゅうり わふうドレッシング	黄 緑	小麦 大豆 鶏肉
	ながいものみそしる	あつあげ たまねぎ ねぎ ながいも つきごんにやく みそ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 赤	大豆 やまいも 小麦 大豆 さば		コンソメスープ	たまねぎ かぼちゃ 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 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆	
		エネルギー 675kcal		たんぱく質 24.7g			エネルギー 611kcal		たんぱく質 26.3g			エネルギー 687kcal		たんぱく質 21.5g