

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 (金)	ごはん	ごはん	黄		4 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		5 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
	ピビンバ	ぎゅうにく こめあぶら せいしゆ 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 でんぶん	赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉		いかでんのなんばんづけ	いかでんぶら 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	小麦 いか		きのこのクリームスパゲティ	スパゲティ ベーコン しろワイン 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 コンソメスープ ローリエ チーズ(シュレッド) だっしふんにゅう バター じょうしんこ ぎゅうにゅう とうにゅう	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄	小麦 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	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	小麦 大豆 豚肉		パンバンジーサラダ	ササミ きゅうり もやし にんじん パンバンジードレッシング	赤 緑 緑 緑 黄	鶏肉		小麦 大豆 ごま	さやいんげん	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 こめあぶら	黄
	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	黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		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 せいしゆ こしょう	赤 緑 緑 赤 緑 黄	豚肉	大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	みかんゼリー	みかんゼリー	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 692kcal		たんぱく質 22.8g			エネルギー 686kcal		たんぱく質 23.1g			エネルギー 633kcal		たんぱく質 23.1g
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
6 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		7 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	8 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
	ちくわのしそあげ	ミニちくわ てんぶらこ しそふりかけ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		はるまき	はるまき こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま		さわらのゆずみそかけ	さわら せいしゆ みそ あかみそ さんおんとう みりん ゆずかじゅう でんぶん	赤 赤 赤 黄	大豆 大豆
	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 しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめず	赤 赤 赤 赤 黄 黄	小麦 大豆		だいこんとツナのドレッシングあえ	だいこん にんじん ツナ(あぶらづけ) しそドレッシング	緑 緑 赤	大豆 小麦 大豆		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん つきごんにゃく しろいりごま ごまあぶら だしのもと さんおんとう せいしゆ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	緑 黄 緑 緑 黄 黄 黄	ごま ごま さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	よしのじる	とりにく せいしゆ だいこん さいとも 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 でんぶん	赤 緑 黄 緑 緑 赤 緑	鶏肉		ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆		すましじる	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 緑 赤 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆
		エネルギー 654kcal		たんぱく質 26.6g			エネルギー 683kcal		たんぱく質 20.1g			エネルギー 628kcal		たんぱく質 24.4g
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
11 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		12 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	13 日 (水)	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
	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 緑 赤 黄 黄	牛肉 豚肉		にくだんご	ぶたにく ごまあぶら おろししょうが せいしゆ 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 でんぶん	赤 赤 赤 黄 黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま		しろみぎかなのくろずあん	ホキ でんぶん こめあぶら くろず 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
	いりたまご	いりたまご	赤	卵		さらうどん		赤 黄	豚肉 ごま		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	緑 緑 緑 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆
	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	大豆		フライめん	フライめん	黄	小麦		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
		エネルギー 697kcal		たんぱく質 26.5g			エネルギー 699kcal		たんぱく質 26.3g			エネルギー 707kcal		たんぱく質 25.6g
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	【献立のマークについて】									
14 日 (木)	ビタパン	ビタパン	黄	小麦	 …地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳										
	ビ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 ひよこめめ こめあぶら カレー 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 でんぶん	赤 緑 赤 黄 黄	豚肉		 …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、しっかりとんで食べましょう。	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。				
	こふきいも	じゃがいも しお	黄											
	はくさいのミルクスープ	ベーコン こめあぶら しろワイン はくさい にんじん たまねぎ えりんぎ バセリ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう コンソメスープ しお こしょう	赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤 赤	豚肉										
	りんご	りんご	緑	りんご										
		エネルギー 681kcal		たんぱく質 25.0g										

【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

今月の平均栄養量

1日1人あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
659	25.1	18.4	352	2.6	221	0.53	0.52	20

10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

[illegible]