

2019年 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

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)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		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
	とりにくのてりやき	とりにくのてりやき	赤	大豆 鶏肉		あじのフリッター	あじのフリッター こめあぶら	赤	小麦 大豆		いかフライ	いかフライ こめあぶら	赤	いか
	ほうれんそうのいためもの	ほうれんそう えりんぎ こいくちしょうゆ だしのもと こめあぶら	緑	小麦 大豆 さば		このはどんぶり	たまご かまぼこ たまねぎ にんじん うすあげ ねぎ うすくちしょうゆ さんおんとう みりん せししゆ だしのもと	赤	卵		やきビーフン	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 せししゆ ごまあぶら ちゅうかスープ	黄	豚肉
	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・さつこくミックス 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	赤	豚肉		あかだし	とうふ まめふ えのきたけ わかめ あかみそ みそ だしのもと	赤	大豆		わかめスープ	わかめ もやし たまねぎ しいたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤	小麦 大豆
	ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆				黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば				黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
		エネルギー 588kcal		たんぱく質 29.7g			エネルギー 647kcal		たんぱく質 22.7g			エネルギー 586kcal		たんぱく質 21.1g
4日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	7日 (月)	ごはん	ごはん	黄		8日 (火)	せわりパン	せわりパン	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
	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 リンゴピューレ	赤	豚肉		ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ こめあぶら	赤	小麦 大豆		あらびきソーセージ (2はん)	あらびきソーセージ	赤	豚肉
	ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし	緑	りんご		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん ごまあぶら だしのもと さんおんとう せししゆ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	緑	小麦 大豆 鶏肉		バックケチャップ&マスタード	ケチャップ&マスタード	緑	大豆 豚肉
	バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄	小麦 大豆 小麦		ごまじる	うすあげ きりぼしだいこん ながいも ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤	大豆		キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめあぶら スープストック こしょう しお	黄	大豆 豚肉
	つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆				黄	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		オニオンスープ	ベーコン たまねぎ とうもろこし ソテーオニオン マカロニ (シエル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤	豚肉
		エネルギー 722kcal		たんぱく質 20.0g			エネルギー 701kcal		たんぱく質 21.0g			エネルギー 561kcal		たんぱく質 25.3g
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
	かきあげ	やさいかきあげ こめあぶら	緑	小麦 大豆		さわらのレモンソースかけ	さわらフリッター こめあぶら レモン汁 さんおんとう こいくちしょうゆ	赤	小麦 大豆		さんまのおろしに	さんまのおろしに	赤	小麦 大豆
	ひじきとだいずのもの	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	大豆		アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	赤	豚肉		はくさいとせしじのあえもの	はくさい にんじん あじつけしめじ うすくちしょうゆ さんおんとう	緑	小麦 大豆 小麦 大豆
	にゅうめん	ふしそめん かまぼこ うすあげ たまねぎ しめじ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄	小麦		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 たまねぎ じゃがいも こめあぶら コンソメスープ ぎゅうにゅう だしふんにゅう しょうしんこ しお こしょう	赤	小麦 大豆 鶏肉		けんちんじる	あつあげ ごぼう ひらこんにやく さといも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ しお みりん でんぷん	赤	大豆
		エネルギー 713kcal		たんぱく質 19.2g			エネルギー 735kcal		たんぱく質 27.4g			エネルギー 623kcal		たんぱく質 20.1g
15日 (火)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	16日 (水)	ごはん	ごはん	黄		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>食育の日・わ食の日</h2> <p>そうへいじる 僧兵汁</p> <p>僧兵汁は、三重県北部の郷土料理で、いのししの肉やにんにく、地元でとれた季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての汁物です。戦国時代、武家政治の横暴に対して、寺で修行していたお坊さんたちも武装し、僧兵として戦った時、この料理を食べて力をつけたそうです。給食では、いのししの肉の代わりに豚肉を使っています。</p>  </div>				
	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					
	しゅうまい (2こ)	しゅうまい	赤	小麦 豚肉		たちうおのてんぷら	たちうおのてんぷら こめあぶら	赤	小麦					
	もやしのソテー	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		にびたし	うすあげ にんじん こまつな だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤	大豆					
	とんこつラーメン	こんにやくめん やきぶた はくさい にんじん にら たけのこ ラーメンスープ (とんこつ) ちゅうかスープ せししゆ こしょう	黄	大豆 小麦 大豆 豚肉		そうへいじる	ぶたにく だいこん さといも ごぼう れんこん しいたけ ★にんじん ねぎ こめあぶら せししゆ みそ だしのもと おろしにんにく	赤	小麦 大豆					
	ぼうチーズ	ぼうチーズ	赤	乳		みえけんのきょうどりょうり		赤	大豆 さば					
		エネルギー 511kcal		たんぱく質 25.2g			エネルギー 747kcal		たんぱく質 23.9g					

2019年 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

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				
17日 (木)	コッペパン	コッペパン	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				
	ささみフライ	ささみフライ こめあぶら	赤黄	小麦 大豆 鶏肉		おでん	とりく あつあげ ポ-ルさつまあげ こだまこんにやく じゃがいも だいこん ごらめ だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤赤黄黄緑黄	鶏肉 大豆		さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆				
パンネのケチャップソテー	マカロニ (パンネ) しめじ トマトケチャップ コンソメスープ しお こしょう さんおんとう オリーブオイル	黄緑	小麦	チンゲンサイのおこみ	チンゲンサイ にんじん しおこんぶ しろいりごま おろしにんにく ごまあぶら	黄緑黄緑黄	小麦 大豆 鶏肉	さば	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん ごまあえのもと こいくちしょうゆ	緑緑	乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 小麦 大豆						
カレースープ	ロースハム キャベツ にんじん たまねぎ ひよこまめ ホールトマト こめあぶら カレールウ カレーご コンソメスープ しお こしょう	黄	豚肉	なつとう	なつとう	赤	小麦 大豆 鶏肉	小麦 大豆	すましじる	たまねぎ 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	緑赤黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆						
		エネルギー 646kcal		たんぱく質 27.4g			エネルギー 655kcal		たんぱく質 25.3g			エネルギー 635kcal		たんぱく質 23.4g				
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	25日 (金)	ごはん	ごはん	黄					
	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤	卵 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				
	ちくぜんに	とりく にんじん ごぼう ひらこんにやく れんこん えだまめ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ごらめ だしのもと せいしゆ	赤緑黄緑黄	鶏肉		マーボーチンゲンサイ	あいびきミンチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん おろししょうが ちゅうかスープ マーボー-とうふのもと トウバンジャン こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら せいしゆ	赤緑黄	牛肉 豚肉		ぶたじゃが	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとこんにやく さやいんげん こめあぶら だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ ごらめ	赤緑黄黄緑黄	豚肉				
なめこのみそ汁	なめこ とうふ しろねぎ わかめ みそ だしのもと	黄	大豆	にくだんこいりワンタンスープ	とりにくだんご ワンタンのかわ たけのこ しいたけ にら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう せいしゆ ごまあぶら	赤黄緑黄	大豆 鶏肉 小麦	ちりめんたくあん	きざみたくあん 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	大豆 小麦 大豆							
だいずふりかけ	だいずふりかけ	黄	小麦 大豆 小麦	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	小麦 大豆 小麦	ごま	きんときまめ	きんときまめ	赤	小麦 大豆						
		エネルギー 630kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 569kcal		たんぱく質 24.0g			エネルギー 683kcal		たんぱく質 25.4g				
28日 (月)	ごはん	ごはん	黄		29日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	30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				
	さといもクロック	さといもクロック こめあぶら	黄黄	小麦 大豆 鶏肉		とりにくのこうみやき	とりにくのこうみやき	赤	大豆 鶏肉		さけのしおこうじやき	さけのしおこうじやき	赤	さけ				
わかめときゅうりのあおじそドレッシングあえ	わかめ きゅうり しろいりごま あおじそドレッシング	赤緑黄黄	ごま	さやいんげんとコンのソテー	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑緑	小麦 大豆 鶏肉	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん こめあぶら さつまあげ だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	緑緑黄赤	さば							
みそしる	だいこん たまねぎ にんじん うすあげ だしのもと みそ	緑緑赤	大豆 さば 大豆	クリームスープ	さつまいも にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース バター しろワイン コンソメスープ しお こしょう ぎゅうにゅう しょうしんこ	黄	小麦 大豆 鶏肉	とうにゅうじる	あつあげ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ だしのもと だいずペースト みそ	黄	小麦 大豆 小麦 大豆							
バックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	赤	小麦 大豆				乳				赤	大豆						
		エネルギー 657kcal		たんぱく質 22.9g			エネルギー 625kcal		たんぱく質 30.5g			エネルギー 641kcal		たんぱく質 27.0g				
31日 (木)	しよパン	しよパン	黄	乳 小麦	<p>【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・材料名・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(20品目)を記載します。加工食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。アレルギーは毎日確認してください。</p> <p>【アレルギー表示対象品目】</p> <table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料(7品目)</td> <td>卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに</td> </tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの(20品目)</td> <td>あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・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</td> </tr> </table> <p>○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)</p> <p>○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。</p> <p>【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のえるもの 黄…おもにエネルギーのもとになるもの</p> <p>【献立のマークについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> …… 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、しっかりかんで食べましょう。 <p>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</p> <p>「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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。</p>										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(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・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
	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(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・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																
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳				乳											
かつおフライ	かつおフライ こめあぶら	赤黄	小麦 大豆				小麦 大豆 鶏肉											
キャベツのカレーソテー	キャベツ えりんぎ コンソメスープ しお こしょう カレーパウダー こめあぶら	緑緑	小麦 大豆 鶏肉				小麦											
はるさめスープ	はるさめ ぶたにく たまねぎ にんじん にら ごまあぶら ちゅうかスープ こしょう せいしゆ うすくちしょうゆ	黄赤緑緑黄	豚肉				小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦											
メープルジャム	メープルジャム	黄	小麦 大豆				小麦 大豆											
		エネルギー 684kcal		たんぱく質 27.3g														