

2021年

9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,壺分小,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 (水)	ごはん	ごはん	黄		2 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	3 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			
	さわらのこみそやき	さわら せいしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぶん	赤 黄 緑 黄			小麦 大豆	ホイコーロー	 ぶたにく でんぶん こめあぶら キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にら ごまあぶら あかみそ ちゅうかスープ さんおんとう せいしゅ こいくちしょうゆ ごしょう テンメンジャン みりん おろししょうが おろしにんにく	赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄 赤		豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま			
	ひじきとだいずのサラダ	ひじき だいず にんじん えだまめ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん わふうドレッシング	赤 赤 緑 緑 黄 黄			大豆 大豆 小麦 大豆	さやいんげんとにんじんのサラダ	さやいんげん にんじん ごまドレッシング	緑 黄 黄		小麦 大豆 ごま			
	こまつなのみそしる	ながいも こまつな たまねぎ あつあげ だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤 赤	やまいも 大豆 さば 大豆		エネルギー 644kcal	たんぱく質 26.4g		エネルギー 595kcal	たんぱく質 24.0g		エネルギー 704kcal	たんぱく質 24.3g	
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
6 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		7 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	8 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			
	あじのあまからあんかけ	あじ でんぶん こめあぶら こいくちしょうゆ さんおんとう おろししょうが でんぶん	赤 黄 黄 黄 黄			小麦 大豆	いかのてりやき	 いか せいしゅ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄		いか 小麦 大豆			
	こまつなのごまあえ	こまつな にんじん しろいゆごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄			ごま ごま 小麦 大豆	やさいのわふうあんかけ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ あつあげ でんぶん だしのもと さんおんとう みりん ごしょう こいくちしょうゆ	緑 緑 緑 赤 黄 黄		大豆 さば 小麦 大豆			
	せんべいじる	かやきせんべい ぶたにく ごぼろ しいたけ ねぎ だしのもと せいしゅ うすくちしょうゆ みりん	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 豚肉 さば 小麦 大豆		エネルギー 680kcal	たんぱく質 27.6g		エネルギー 682kcal	たんぱく質 21.0g		エネルギー 622kcal	たんぱく質 28.1g	
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
9 日 (木)	こめごはん	こめごはん	黄		10 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	13 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			
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ こめあぶら	赤 黄			小麦 大豆	やきとり	とりにく しろねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゅ みりん さんおんとう こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄 黄 黄		鶏肉 小麦 大豆			
	パンネのデミグラスソースに	マカロニ（パンネ） たまねぎ マッシュルーム えだまめ ソテーオニオン オリーブオイル おろしにんにく ごしょう コンソメスープ デミグラスソース リンゴビネーレ ウスターソース こいくちしょうゆ	黄 緑 緑 緑 緑 黄 緑			小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン りんご 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 だししょうゆ	緑 緑 緑		小麦 大豆			
	ささみのレモンスープ	ササミ たまねぎ にんじん さやいんげん レモンじる コンソメスープ しお うすくちしょうゆ ごしょう	赤 緑 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		エネルギー 629kcal	たんぱく質 29.0g		エネルギー 648kcal	たんぱく質 23.6g		エネルギー 612kcal	たんぱく質 27.2g	
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
14 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄		15 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	16 日 (木)	しよくパン	しよくパン	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			
	かつおのケチャップソース	かつお（かきり） でんぶん こめあぶら トマトケチャップ トマトペースソース ウスターソース さんおんとう あかワイン でんぶん	赤 黄 黄 黄 黄 黄			大豆	タンسユク	 ぶたにく（でんぶんつき） こめあぶら たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ こめず さんおんとう ウスターソース せいしゅ でんぶん	赤 黄 緑 緑 黄 黄		豚肉 小麦 大豆			
	なすとズッキーニのソテー	なす ズッキーニ あかバプリカ しお ごしょう コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 緑 黄			小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	もやしナムル	もやし ほうれんそう ナムルドレッシング	緑 緑 黄		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま			
	カレースープ	ロースハム キャベツ にんじん たまねぎ こめあぶら カレールフ カレーこ コンソメスープ しお ごしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉		エネルギー 601kcal	たんぱく質 28.5g		エネルギー 640kcal	たんぱく質 21.2g		エネルギー 660kcal	たんぱく質 25.5g	

9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,壺分小,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

お月見

今年の「十五夜」は9月21日で、一年の中で、月が一番きれいに見られる日だそうです。

お月見では、この時期に収穫する里いもやくり、枝豆、団子などをお月さまにお供えます。作物の豊作を祈り、秋の実りに感謝しながら、美しい月を見て楽しむ行事です。

日本では月に映る模様といえはウサギですが、世界では国によって思い浮かべる模様が違うようです。アメリカでは女性の横顔、ヨーロッパではカニ、インドではワニなど色々な見方があります。9月21日の夜は、晴れていれば夜空に浮かんだ、まん丸のお月さまを見上げてみましょう。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
21 日 (火)	きなこあげパン きなこあげパンようのかみがつきます	ミニコッペパン こめあぶら グラニューとう きなこ しお	黄 黄 黄 赤	小麦 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	イタリانسパゲティ 	スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン しお ごしょう 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 緑 黄	小麦 豚肉
	アスパラガスのソテー	アスパラガス とうもろこし しお ごしょう コンソメスープ こめあぶら	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	バックアーモンドフィッシュ 	バックアーモンドフィッシュ	赤	小麦 大豆 アーモンド
		エネルギー 606kcal		たんぱく質 22.5g

食育の日・わ食の日

建長汁

けんちんじゅう

「建長汁」は「けんちん汁」のもとになった料理ともいわれていて、神奈川県鎌倉市に伝わるすまし汁のことです。

けんちんじゅう

鎌倉にある建長寺の修行僧が作る「建長寺の汁」がなまって「けんちん汁」になったという説があります。

700年間代々受け継がれてきた伝統のある「建長汁」は精進料理なので、すべて植物性の食材が使われます。大根やにんじんなどの野菜、とうふ、こんにゃくをごま油で炒め、昆布といったけからとっただし汁で煮込んで作られます。給食では、だし汁にさばとかつおが入っていますが、その他の具材は野菜や、うすあげ、こんにゃくなど植物性の食材をつかった汁になっています。

建長寺



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
24 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのおろしに	とりにく だいこんおろし だしのもと さんおんとう みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 黄	鶏肉 さば
	チンゲンサイのじゃこいため	チンゲンサイ ちりめんじゃこ えりんぎ うすくちしょうゆ スープストック こめあぶら	緑 赤 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 大豆 豚肉
	とうふのみそしる 	とうふ たまねぎ しめじ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 緑 赤	大豆 大豆 さば
		エネルギー 590kcal		たんぱく質 27.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
28 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
	フランクフルト	フランクフルト	赤	豚肉
	せわりパンにはさんで たべましょう！ 	トマトケチャップ	黄	
		さんおんとう	黄	
		ウスターソース	黄	
		とんかつソース	黄	
	ポイルキャベツ	キャベツ	緑	
	とうにゅうスープ	 ベーコン じゃがいも たまねぎ えりんぎ じゃがいもペースト パセリ コンソメスープ じょうしんこ うすくちしょうゆ こしょう だいずペースト とうにゅう	赤 黄 緑 緑 黄 緑 黄 黄 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆
			エネルギー 619kcal	たんぱく質 25.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
29 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ 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 赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	こまつなのソテー	こまつな ベーコン とうもろこし うすくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	黄 緑 赤 緑	 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	黄	
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン
		エネルギー 710kcal		たんぱく質 25.1g

【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食あたり kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	
653	25.4	20.0	335	

【献立のマークについて】



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。

【榮養三色】

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

1kcal = kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg
653	25.4	20.0	335	2.6	218	0.57	0.52	19