2019年　10月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
1日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	いかフライ	いかフライ	1	いか
		こめ油	6	
	焼きビーフン	ビーフン	5	
		豚肉	1	豚肉
		たけのこ	4	
		にら	3	
		にんじん	3	
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		清酒		
		ごま油	6	ごま
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	わかめスープ	わかめ	2	
		もやし	4	
		たまねぎ	4	
		しいたけ	4	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 759kcal		たんぱく質 27.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
2日(水)	麦入りごはん	ごはん	5	
		麦	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	秋野菜カレー	豚肉	1	豚肉
		さつまいも	5	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		しめじ	4	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		赤ワイン		
		塩		
		こしょう		
		こめ油	6	
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		リンゴピューレ	4	りんご
	ごぼうサラダ	ごぼう	4	
		とうもろこし	4	
	パックごまドレッシング	ごまドレッシング	6	小麦 大豆 ごま
	つぼ漬	つぼ漬	4	小麦 大豆
		エネルギー 860kcal		たんぱく質 23.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
3日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	1	大豆 鶏肉
	ほうれん草の炒め物	ほうれん草	3	
		えりんぎ	4	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		だしの素		さば
		こめ油	6	
	ミネストローネ	ベーコン	1	豚肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		豆・雑穀ミックス	1	大豆
		ホールトマト	3	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		三温糖	5	
	ミルメークココア	ミルメークココア	5	大豆
		エネルギー 751kcal		たんぱく質 35.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
4日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじのフリッター（2個）	あじのフリッター	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	木の葉丼	卵	1	卵
		かまぼこ	1	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		うすあげ	1	大豆
		ねぎ	3	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
		清酒		
		だしの素		さば
	赤だし	とうふ	1	大豆
		まめふ	5	小麦
		えのきたけ	4	
		わかめ	2	
		赤みそ	1	大豆
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
		エネルギー 803kcal		たんぱく質 28.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
7日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さんまのおろし煮	さんまのおろし煮	1	小麦 大豆
	白菜としめじの和え物	白菜	4	
		にんじん	3	
		味付しめじ	4	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
	けんちん汁	あつあげ	1	大豆
		ごぼう	4	
		平こんにゃく	5	
		里いも	5	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		塩		
		みりん		
		でん粉	5	
		エネルギー 717kcal		たんぱく質 22.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
8日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのレモンソースかけ	さわらフリッター	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
		レモン汁	4	
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	アスパラのソテー	ベーコン	1	豚肉
		アスパラガス	3	
		塩		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	白いんげんのポタージュ	白いんげん豆のピューレ	1	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		牛乳	2	乳
		脱脂粉乳	2	乳
		上新粉	5	
		塩		
		こしょう		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー	5	大豆
		エネルギー 906kcal		たんぱく質 35.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
9日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	五目厚焼卵	五目厚焼卵	1	卵 小麦 大豆
	筑前煮	鶏肉	1	鶏肉
		にんじん	3	
		ごぼう	4	
		平こんにゃく	5	
		れんこん	4	
		枝豆	4	大豆
		こめ油	6	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		ざらめ	5	
		だしの素		さば
		清酒		
	なめこのみそ汁	なめこ	4	
		とうふ	1	大豆
		白ねぎ	4	
		わかめ	2	
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ		小麦 大豆 ごま
		エネルギー 731kcal		たんぱく質 27.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
10日(木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	あらびきソーセージ（2本）	あらびきソーセージ	1	豚肉
	パックケチャップ＆マスタード	ケチャップ＆マスタード		
	キャベツのソテー	キャベツ	4	
		にんじん	3	
		こめ油	6	
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
		塩		
	オニオンスープ	ベーコン	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		とうもろこし	4	
		ソテーオニオン	4	
		マカロニ（シェル）	5	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 722kcal		たんぱく質 30.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
11日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわの磯辺揚げ	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	れんこんのきんぴら	れんこん	4	
		にんじん	3	
		ごま油	6	ごま
		だしの素		さば
		三温糖	5	
		清酒		
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	ごま汁	うすあげ	1	大豆
		切り干し大根	4	
		長いも	5	やまいも
		ねぎ	3	
		みりん		
		だしの素		さば
		ねりごま	6	ごま
		みそ	1	大豆
		エネルギー 807kcal		たんぱく質 23.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
15日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ささみフライ	ささみフライ	1	小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	ペンネのケチャップソテー	マカロニ（ペンネ）	5	小麦
		しめじ	4	
		トマトケチャップ		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		三温糖	5	
		オリーブオイル	6	
	カレースープ	ロースハム	1	豚肉
		キャベツ	4	
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		ひよこ豆	1	
		ホールトマト	3	
		こめ油	6	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		カレー粉		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		エネルギー 824kcal		たんぱく質 33.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
16日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	おでん	鶏肉	1	鶏肉
		あつあげ	1	大豆
		ボールさつまあげ	1	
		小玉こんにゃく	5	
		じゃがいも	5	
		大根	4	
		ざらめ	5	
		だしの素		さば
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	チンゲンサイの塩昆布炒め	チンゲンサイ	3	
		にんじん	3	
		塩昆布	2	小麦 大豆
		白いりごま	6	ごま
		おろしにんにく		
		ごま油	6	ごま
	納豆	納豆	1	小麦 大豆
		エネルギー 768kcal		たんぱく質 29.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
17日(木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	しゅうまい（３個）	しゅうまい	1	小麦 豚肉
	もやしのソテー	もやし	4	
		とうもろこし	4	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめ油	6	
	豚骨ラーメン	こんにゃく麺	5	大豆
		焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		白菜	4	
		にんじん	3	
		にら	3	
		たけのこ	4	
		ラーメンスープ（とんこつ）		小麦 大豆 豚肉
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		清酒		
		こしょう		
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳
		エネルギー 676kcal		たんぱく質 32.8g

2019年　10月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

食育の日・わ食の日

そうへいじる
僧兵汁

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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
18日(金) 食育の日・わ食の日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	太刀魚の天ぷら	太刀魚の天ぷら	1	小麦
		こめ油	6	
	煮びたし	うすあげ	1	大豆
		にんじん	3	
		小松菜	3	
		だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		三温糖	5	
	僧兵汁	豚肉	1	豚肉
		大根	4	
		里いも	5	
		ごぼう	4	
		れんこん	4	
		しいたけ	4	
		★にんじん	3	
		ねぎ	3	
		こめ油	6	
		清酒		
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
		おろしにんにく		
		エネルギー 856kcal		たんぱく質 27.3g

★ラッキーにんじんが入っているよ！
三重県の郷土料理

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
21日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚じゃが	豚肉	1	豚肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		糸こんにゃく	5	
		さやいんげん	3	
		こめ油	6	
		だしの素		さば
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ざらめ	5	
	ちりめんたくあん	きざみたくあん	4	大豆
		ちりめんじゃこ	2	
		白いりごま	6	ごま
		こめ油	6	
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		清酒		
	金時煮豆	金時煮豆	1	
		エネルギー 823kcal		たんぱく質 30.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
23日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	かきあげ	野菜のかきあげ	4	小麦 大豆
		こめ油	6	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき	2	
		大豆	1	大豆
		にんじん	3	
		だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
	にゅうめん	ふしそうめん	5	小麦
		かまぼこ	1	
		うすあげ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		しめじ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 817kcal		たんぱく質 22.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
24日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	マーボーチンゲンサイ	合びきミンチ	1	牛肉 豚肉
		チンゲンサイ	3	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		おろししょうが		
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		マーボーどうふの素		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま ゼラチン
		トウバンジャン		大豆
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		ごま油	6	ごま
		清酒		
	肉団子入りワンタンスープ	鶏肉団子	1	大豆 鶏肉
		ワンタンの皮	5	小麦
		たけのこ	4	
		しいたけ	4	
		にら	3	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		清酒		
		ごま油	6	ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
		エネルギー 768kcal		たんぱく質 30.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
25日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草	3	
		にんじん	3	
		ごま和えの素		乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	すまし汁	たまねぎ	4	
		みつば	3	
		とうふ	1	大豆
		花ふ	5	小麦
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		エネルギー 722kcal		たんぱく質 25.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
28日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鮭の塩こうじ焼き	鮭の塩こうじ焼き	1	さけ
	切り干し大根の煮物	切り干し大根	4	
		にんじん	3	
		こめ油	6	
		さつまあげ	1	
		だしの素		さば
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	豆乳汁	あつあげ	1	大豆
		白菜	4	
		たまねぎ	4	
		えのきたけ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		大豆ペースト	1	大豆
		みそ	1	大豆
		エネルギー 747kcal		たんぱく質 30.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
29日(火)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	かつおフライ	かつおフライ	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	キャベツのカレーソテー	キャベツ	4	
		えりんぎ	4	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		カレーパウダー		小麦
		こめ油	6	
	春雨スープ	春雨	5	
		豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		にら	3	
		ごま油	6	ごま
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こしょう		
		清酒		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	メープルジャム	メープルジャム	5	
		エネルギー 797kcal		たんぱく質 31.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
30日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	里芋コロッケ	里芋コロッケ	5	小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	わかめときゅうりの青じそドレッシング和え	わかめ	2	
		きゅうり	4	
		白いりごま	6	ごま
		青じそドレッシング	6	小麦 大豆 豚肉 りんご
	みそ汁	大根	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		うすあげ	1	大豆
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
	パックミニフィッシュ	ミニフィッシュ	2	小麦 大豆
		エネルギー 749kcal		たんぱく質 25.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
31日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の香味焼き	鶏肉の香味焼き	1	大豆 鶏肉
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん	3	
		とうもろこし	4	
		塩		
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	クリームスープ	さつまいも	5	
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		しめじ	4	
		グリンピース	4	
		バター	6	乳
		白ワイン		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		牛乳	2	乳
		上新粉	5	
		エネルギー 798kcal		たんぱく質 35.7g

【食品に関するアレルゲンについて】

予定献立表には、毎日の献立名・材料名・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。アレルゲン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（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

○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 0743-73-3141
◎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。

【栄養六群】

１群…たんぱく質
２群…無機質（カルシウム）の多いもの
３群…ビタミンＡ（カロテン）の多いもの
４群…ビタミンＣの多いもの
５群…炭水化物　　６群…脂質

【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きます。
・・・はしがつきます。
・・・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。

今月の平均栄養量

ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
781	28.9	20.8	367	3.3	223	0.47	0.55	25