

2021年

9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	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	
1 日 (水)	ごはん	ごはん	5		2 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	3 日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳	
	さわらの香味焼き	さわら（素焼き） 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米酢 でん粉	1 5 4 5 5	小麦 大豆		スコッチエッグ	スコッチエッグ	1	卵 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉		春巻き	春巻き ごめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 3 5	大豆 さば 小麦 大豆		さやいんげんとにんじんのソテー	さやいんげん にんじん たまねぎ じゃがいも 豆・雑穀ミックス ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	3 3 3 6 1 3 6	小麦 大豆 鶏肉		ホイコーロー	豚肉 キャベツ たまねぎ たけのこ にら ごま油 赤みそ 中華スープ 三温糖 清酒 こいくちしょうゆ こしょう テンメンジャン でん粉	1 4 4 4 3 6 1 5	豚肉 ごま 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
	小松菜のみそ汁	長いも 小松菜 たまねぎ あつあげ だしの素 みそ	5 3 4 1 1	やまいも 大豆 さば 大豆		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも 豆・雑穀ミックス ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 5 1 3 6	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉		中国の料理	ワンタンスープ	ワンタンの皮 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ わかめ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう 清酒	5 4 3 4 3 2 6	小麦 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
		エネルギー 738kcal		たんぱく質 28.6g			エネルギー 746kcal		たんぱく質 29.4g		みかんゼリー	みかんゼリー	5	たんぱく質 27.4g	
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	
6 日 (月)	ごはん	ごはん	5		7 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	8 日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳	
	あじの甘辛あんかけ	あじ（でん粉付） ごめ油 こいくちしょうゆ 三温糖 おろししょうが でん粉	1 6 5	小麦 大豆		ミートボール（3個）	ミートボール	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		いかの照り焼き	いかの照り焼き	1	小麦 いか 大豆	
	小松菜のごま和え	小松菜 にんじん 白いりごま 白すりごま だししょうゆ	3 3 6 6	ごま ごま 小麦 大豆		れんこんの洋風ソテー	れんこん さやいんげん オリーブオイル コンソメスープ こいくちしょうゆ ブラックペッパー	4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		野菜の和風あんかけ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ あつあげ でん粉 だしの素 三温糖 みりん こしょう こいくちしょうゆ	4 3 3 1 5 5	大豆 さば 小麦 大豆	
	せんべい汁	かやきせんべい 豚肉 ごぼう しいたけ ねぎ だしの素 清酒 うすくちしょうゆ みりん	5 1 4 4 3	小麦 豚肉 さば 小麦 大豆		コンソメスープ	ロースハム たまねぎ かぼちゃ にんじん 枝豆 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	1 4 3 3 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		豚汁	豚肉 さつまいも しめじ にんじん 切り干し大根 だしの素 みそ	1 5 4 3 4	豚肉 さば 大豆	
		エネルギー 779kcal		たんぱく質 33.0g			エネルギー 767kcal		たんぱく質 29.3g			エネルギー 749kcal		たんぱく質 28.4g	
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	
9 日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	10 日 (金)	ごはん	ごはん	5		13 日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳	
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ ごめ油	1 6			鶏肉のたつた揚げ（3個）	鶏肉のたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉		鶏肉の照り焼き	鶏肉（素焼き） おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5	鶏肉 小麦 大豆	
	パンネのデミグラスソース煮	マカロニ（パンネ） たまねぎ マッシュルーム 枝豆 ソテー・オニオン オリーブオイル おろしにんにく こしょう コンソメスープ デミグラスソース リンゴビュレ ウスターソース こいくちしょうゆ	5 4 4 4 4 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン りんご 小麦 大豆		ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 にんじん だししょうゆ かつお節	3 3 1	小麦 大豆		さやいんげんとツナの炒め物	さやいんげん ツナ（水煮） たまねぎ にんじん こしょう だしの素 うすくちしょうゆ 三温糖 ごめ油	3 1 4 3 5 6	小麦 大豆 さば 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 レモン汁 コンソメスープ 塩 うすくちしょうゆ こしょう	1 4 3 3 4	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		すまし汁	たまねぎ とうふ オクラ にんじん だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 1 3 3	大豆 さば 小麦 大豆		赤だし	とうふ まめふ とうがん にんじん ねぎ わかめ 赤みそ みそ だしの素	1 5 4 3 3 2 1 1	大豆 小麦 大豆 大豆 さば	
	ミルメークココア	ミルメークココア	5	大豆			エネルギー 772kcal		たんぱく質 35.5g			エネルギー 759kcal		たんぱく質 34.5g	
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	
14 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	15 日 (水)	ごはん	ごはん	5		16 日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳	
	かつおのケチャップソース	かつお（でん粉付） ごめ油 トマトケチャップ トマトベースソース ウスターソース 三温糖 赤ワイン でん粉	1 6 5 5	大豆		タンスユク	豚肉（でん粉付） ごめ油 たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 米酢 三温糖 ウスターソース 清酒 でん粉	1 6 4 3 5	豚肉 小麦 大豆		ハンバーグ	ハンバーグ（ケチャップソース）	1	小麦 鶏肉 豚肉 りんご	
	なすとズッキーニのソテー	なす ズッキーニ 赤パプリカ 塩 こしょう コンソメスープ うすくちしょうゆ ごめ油	4 4 3 5 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		もやしナムル	もやし ほうれん草 ナムルドレッシング	4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		キャベツのソテー	キャベツ にんじん ごめ油 スープストック こしょう 塩	4 3 6	大豆 豚肉	
	カレースープ	ロースハム キャベツ にんじん たまねぎ ごめ油 カレーウ カレー粉 コンソメスープ 塩 こしょう	1 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉		中華スープ	たまねぎ たけのこ にら えのきたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	4 4 3 4 6	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		コーンポタージュ	じゃがいも たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ 牛乳 バター 脱脂粉乳 スープストック コンソメスープ こしょう 塩 上新粉	5 4 3 4 3 2 2 2 5	乳 乳 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 753kcal		たんぱく質 32.6g			エネルギー 753kcal		たんぱく質 25.5g			エネルギー 800kcal		たんぱく質 30.5g	

2021年

9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	アレルギー
17日 (金)	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 ごめ油	1 6	小麦
	わかめときゅうりのしそドレッシング和え	わかめ きゅうり 白いりごま しそドレッシング	2 4 6	ごま 小麦 大豆
	五目汁	豚肉 里いも 小松菜 にんじん 白ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん 清酒 でん粉 ごめ油	1 5 3 3 4 5 6	豚肉 さば 小麦 大豆
	お月見ゼリー	お月見ゼリー	5	オレンジ
		エネルギー 845kcal		たんぱく質 25.3g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
22日 (水)	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
	茎わかめの五目煮	くきわかめ さつまあげ にんじん 豚肉 白いりごま ごま油 三温糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん	2 1 3 1 6 6 5	豚肉 ごま 小麦 大豆 さば
	建長汁	大豆 うすあげ にんじん ラッキーにんじん ごぼう 突ごんにゃく ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 みりん でん粉	4 1 3 3 4 5 3 5	大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆
		エネルギー 808kcal		たんぱく質 31.7g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
27日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	厚揚げの中華煮	合びきミンチ あつあげ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 でん粉 ごま油 中華スープ	1 1 4 3 4 3 4 4 5 6	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
	長いも揚げ	長いも揚げ ごめ油	5 6	やまいも
	もやしのごま酢和え	もやし にんじん 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 米酢	4 3 6 5	ごま 小麦 大豆
		エネルギー 866kcal		たんぱく質 26.1g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
30日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ホキのガーリックソース	ホキ（でん粉付） ごめ油 オリーブオイル こいくちしょうゆ 白ワイン おろしにんにく 塩 でん粉	1 6 6 6 5	小麦 大豆
	ほうれん草のソテー	ほうれん草 にんじん ローズハム こいくちしょうゆ コンソメスープ ごめ油	3 3 3 1 6	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ 塩	4 3 3 4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	チョコクリーム	チョコクリーム	5	乳 大豆
		エネルギー 836kcal		たんぱく質 32.5g

お月見

今年の「十五夜」は9月21日で、一年の中で、月が一番きれいに见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。

食育の日・わ食の日

建長汁

「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。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、昆布としい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。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
28日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5 5 5	豚肉
	ポイルキャベツ	キャベツ	4	
	豆乳スープ	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 上新粉 うすくちしょうゆ こしょう 大豆ペースト 豆乳	1 5 4 4 5 3 5 1 1	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆
		エネルギー 784kcal		たんぱく質 31.6g

【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 0743-73-3141
◎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

今月の平均栄養量

1群たんぱく質 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C mg
789	30.0	22.6	359	3.1	252	0.68	24

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
21日 (火)	きなご揚げパン	ミニコッペパン ごめ油 グラニュー糖 きな粉 塩	5 6 5 1	小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	イタリアンスパゲティ	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 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース ごめ油	5 1 4 3 3 4 6	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 塩 こしょう コンソメスープ ごめ油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	アーモンド
		エネルギー 684kcal		たんぱく質 23.8g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
24日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のおろし煮	鶏肉（素焼き） 大根おろし だしの素 三温糖 みりん こいくちしょうゆ	1 4 5	鶏肉 さば 小麦 大豆
	チンゲンサイのじゃこ炒め	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 ごめ油	3 2 4 6	小麦 大豆 鶏肉
	とうふのみそ汁	とうふ たまねぎ にんじん しめじ わかめ ねぎ みそ だしの素	1 4 3 4 2 3 1	大豆 さば
		エネルギー 750kcal		たんぱく質 34.6g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
29日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ポークカレー	豚肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 1 3 4 4 5 4	豚肉 大豆 鶏肉
	小松菜のソテー	小松菜 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 ごめ油	3 1 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	福神漬	福神漬	4	大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
		エネルギー 861kcal		たんぱく質 29.2g

【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。
- …はしの日です。
- …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。