



# 2019年 11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, 香分小, 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		
20日 (水)	むきいりごはん	ごはん	黄		21日 (木)	しよパン	しよパン	黄	乳 小麦	22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		
	こえどカレー	ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん だいず マッシュルーム ★にんじん カレーウ あかワイン しお こしょう ごめあぶら トマトケチャップ ウスターソース スープストック リンゴピューレ	赤 黄 緑 赤 緑 赤 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉		とりにく えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリブオイル あかワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	しろみざかなのなんぼんづけ ホキ でんぶん ごめあぶら こめず さんおんとう こいくちしょうゆ		赤 赤 黄 黄	小麦 大豆	さんさいとあぶらふのたまごとし	あぶらふ さんさいミックス たまねぎ たまご ごめあぶら だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ みりん	黄 黄 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 卵 さば 小麦 大豆
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ	緑 赤			フライドポテト	フレンチポテト ごめあぶら しお	黄 黄			はくさいのみそしる	はくさい わかめ にんじん うすあげ だしのもと みそ	緑 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆		
バックマヨネーズ	バックマヨネーズ	黄	卵 大豆 りんご	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス とうもろこし コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	プロックリー	プロックリー	黄						
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳					
エネルギー 761kcal		たんぱく質 25.0g		エネルギー 765kcal		たんぱく質 30.6g		エネルギー 686kcal		たんぱく質 26.8g						
25日 (月)	ごはん	ごはん	黄		26日 (火)	アップルパン	アップルパン	黄	乳 小麦 りんご	27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		
	ほっけのたつたあげ	ほっけのたつたあげ ごめあぶら	赤 黄			ちんげんサイ	ちんげんサイ もやし ごめあぶら さんおんとう でんぶん ちゅうかスープ せいしゆ こいくちしょうゆ オイスターソース こしょう	赤 赤 緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆		はつぼうさい	うずらたまご ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし おろししょうが ごめあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せいしゆ でんぶん	赤 赤 赤 赤 赤 黄	卵 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		
	だいこんサラダ	だいこん わかめ くわわかめ	緑 赤 赤			ながいもあげ	ながいもあげ ごめあぶら	黄 黄	やまいも		にくだんご (2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		
バックしモドレッシング	バックしモドレッシング	黄	小麦 大豆 豚肉 りんご	ビーフスープ	やきぶた ビーフ たまねぎ にんじん ねぎ えりんぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう ごめあぶら	赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	ならのだいこんキムチ	ならのだいこんキムチ	緑	小麦 大豆 りんご ごま セラチン					
すいとん	すいとん たまねぎ にんじん しめじ うすあげ しろねぎ みりん だしのもと みそ	黄 緑 赤 赤 赤	小麦			黄		すいとん	すいとん	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま					
エネルギー 645kcal		たんぱく質 22.4g		エネルギー 584kcal		たんぱく質 20.2g		エネルギー 635kcal		たんぱく質 22.0g						

## 食育の日・わ食の日

### 小江戸カレー

小江戸カレーの「小江戸」とは、古い街並みや武家屋敷など、江戸時代の面影が残る埼玉県川越市のことをさします。江戸時代では焼きいもが人気で、なかでも川越市でとれるさつまいもは、質が良く最高級品とされていたそうです。さつまいもの持つ甘みがきいた、ひと味違ったカレーを味わいましょう。

### 【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(20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(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

### 【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かます。
- ... スプーンがつかます。
- ... 魚の日です。骨に注意して、しゃかりんで食べましょう。

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で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。

### 【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人分 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
656	25.8	18.2	334	2.3	217	0.37	0.52

○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。

