

2019年 11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 (金)	ごはん	ごはん	黄		5日 (火)	ごめごはん	ごめごはん	黄	乳 小麦	6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
	しろみぎかなのなんぼんづけ	ホキ でんぶん こめあぶら こめず さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 黄 黄	小麦 大豆		さんまのマーレードに	さんまのマーレードに	赤	小麦 オレンジ 大豆		いかのてんぷら	いかのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦 いか
	さんさいとあぶらふのたまごじ	あぶらふ さんさいミックス たまねぎ たまご こめあぶら だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ みりん	黄 黄緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 卵 さば 小麦 大豆		ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ	緑 黄	大豆 小麦 大豆 ごま		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん つきこんにやく しろいりごま ごまあぶら だしのもと さんおんとう せいしゆ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	緑 黄 黄 黄	ごま 小麦 大豆 小麦 大豆
	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 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆		パックごまドレッシング	パックごまドレッシング	黄	豚肉		あんかけうどん	うどん うすあげ かまぼこ たまねぎ ねぎ ごぼう うどんスープ みりん せいしゆ うすくちしょうゆ でんぶん おろししょうが	黄 赤 赤 緑 緑	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 さば 大豆 小麦 大豆
		エネルギー 686kcal		たんぱく質 26.8g			エネルギー 640kcal		たんぱく質 27.5g			エネルギー 691kcal		たんぱく質 21.1g
7日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	8日 (金)	ごはん	ごはん	黄		11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
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		とりにくのてりやき	とりにく おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		かんこくふうすきやき	ぶたにく やきどうふ たまねぎ しろねぎ しめじ いとこんにやく こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ リンゴピューレ はくさいキムチ しろすりごま おろししょうが おろしにんにく こめあぶら	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 りんご 小麦 大豆 りんご ごま
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし にんじん こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめず	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆		もやしナムル	もやし にんじん にら ナムルドレッシング	緑 赤 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	クリームコーンのスープ	たまご ベーコン たまねぎ じゃがいも クリームコーン えのきたけ ちゅうかスープ せいしゆ うすくちしょうゆ みりん しお こしょう でんぶん	赤 赤 緑 黄 緑	卵 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		けんちんじる	あつあげ ごぼう にんじん 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 みりん でんぶん	赤 赤 赤 黄	大豆 さば 小麦 大豆		フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ ならけんさんいちご& ブルーベリーゼリー	緑 黄	もも りんご
		エネルギー 601kcal		たんぱく質 23.5g			エネルギー 629kcal		たんぱく質 26.9g			エネルギー 654kcal		たんぱく質 23.0g
12日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	13日 (水)	ごはん	ごはん	黄		14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
	イカこうみフライ	イカこうみフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか 大豆		わかさぎのからあげ(2ひ)	わかさぎフリッター こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		いわしのトマトに	いわしのトマトに	赤	
	ほうれんそうのソテー	ほうれんそう もやし こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		にびたし	うすあげ にんじん ごまつな だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆		ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン コンソメスープ ガーリック しお こしょう オリーブオイル	赤 黄 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ じゃがいも おしむぎ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		あすかじる	とりにく だいこん ごぼう しめじ ねぎ おろししょうが みそ だしのもと ぎゅうにゅう	赤 赤 赤 赤 赤	鶏肉 大豆 さば 乳 小麦 大豆		コンソメスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし こめマカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆
	みかんジャム	みかんジャム	黄			あじつけり	あじつけり	赤	小麦 大豆		ミルクココア	ミルクココア	黄	
		エネルギー 591kcal		たんぱく質 25.9g			エネルギー 624kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 616kcal		たんぱく質 22.6g
15日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		18日 (月)	ごはん	ごはん	黄 黄		19日 (火)	しょくパン	しょくパン	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
	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 マジシユールム ★にんじん カレーウ 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 スープストック リンゴピューレ	赤 赤 黄 緑 赤 緑	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 大豆 豚肉 りんご		だいこんサラダ	だいこん わかめ くわわかめ	赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 豚肉 りんご 小麦		とりにくのケチャップいため	とりにく えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル 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 赤 赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ	緑 赤			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 黄 緑 赤 赤	大豆		フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	パックマヨネーズ	パックマヨネーズ	黄	卵 大豆 りんご		たつたあげは	たつたあげは	赤	さば 大豆		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
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳		いこましの ごとうちグルメだよ!					スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳
		エネルギー 761kcal		たんぱく質 25.0g			エネルギー 645kcal		たんぱく質 22.4g			エネルギー 765kcal		たんぱく質 30.6g

2019年 11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
20日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		21日 (木)	せわりパン	せわりパン	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
	やまとやさいのわふうメンチカツ	やまとやさいのわふうメンチカツ	赤	小麦 大豆 豚肉		あらびきソーセージ (2はん)	あらびきソーセージ	赤	豚肉		いりたまご	いりたまご	赤	卵
	やまとまなぢりめん	やまとまなづち 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	ごま 小麦 大豆		バックケチャップ&マスタード	バックケチャップ&マスタード	緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ツナそぼろ	ツナ だいず にんじん ごぼう グリーンピース おろししょうが 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 せいしゆ	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
ちゃんこじる	えびだんご はくさい さといも だいこん ねぎ おろししょうが せいしゆ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 黄 緑	小麦 えび 大豆 さば 小麦 大豆	マカロニのクリームに	マカロニ ベーコン たまねぎ はくさい にんじん ぎゅうにゅう こめあぶら しろワイン クリームシチューのもと だしふんにゅう コンソメスープ こしょう しお うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑 赤 赤	小麦 豚肉 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	あかだし	とうふ うずまきふ わかめ たまねぎ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 赤 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば 大豆 ゼラチン			
		エネルギー 727kcal	たんぱく質 27.1g				エネルギー 639kcal	たんぱく質 27.6g				エネルギー 648kcal	たんぱく質 27.9g	
25日 (月)	ごはん	ごはん	黄		26日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	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
	さばのしょうゆやき	さばのしょうゆやき	赤	小麦 さば 大豆		とりにくのハーブやき	とりにくのハーブやき	赤	大豆 鶏肉		さつまいもコロッケ	さつまいもコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆
	かぼちゃのそぼろに	とりミンチ かぼちゃ えだまめ こめあぶら せいしゆ だしのもと うすくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆		アスパラガスのソテー	アスパラガス とうもろこし しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	緑	小麦 大豆 鶏肉		ぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いんげん にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめあぶら	赤 緑 黄	牛肉 さば 小麦 大豆
みそじる	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ねぎ だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤	さば 大豆	ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	すましじる	えのきたけ 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	黄 緑 赤 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆			
		エネルギー 670kcal	たんぱく質 32.7g				エネルギー 633kcal	たんぱく質 33.2g				エネルギー 675kcal	たんぱく質 25.5g	
28日 (木)	アップルパン	アップルパン	黄	乳 小麦 りんご	29日 (金)	ごはん	ごはん	黄		<div style="text-align: center;"> <h2>食育の日・わ食の日</h2> <h3>小江戸カレー</h3> <p>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。</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					
	チンゲンサイのオニオンスライス	あつあげ チンゲンサイ もやし こめあぶら さんおんとう でんぷん ちゅうかスープ せいしゆ こいくちしょうゆ オニオンスライス こしょう	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 こめあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せいしゆ でんぷん	赤 赤 緑 緑 黄 黄	卵 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆					
	ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	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					
ビーフンスープ	やきぶた ビーフン 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 こめあぶら	赤 黄 緑 緑 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 ゼラチン							
		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、しっかりとんで食べましょう。

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、身体に〇(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。

