

2019年 11月予定献立表



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
1日 (金)	ごはん	ごはん	5		5日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	6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
	炒り卵	炒り卵	1	卵		揚げぎょうざ(2個)	ぎょうざ こめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		鶏肉の照り焼き	鶏肉の照り焼き	1	小麦 大豆 鶏肉
	ツナそば	ツナ 大豆 にんじん ごぼう グリーンピース おろししょうが 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 清酒	1 1 3 4 4 5	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし にんじん こめ油 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	3 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 米酢	2 1 2 1 6 5	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆
	赤だし	とうふ うずまきふ わかめ たまねぎ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 2 4 3 1 1	大豆 小麦 大豆 大豆 さば		クリームコーンのスープ	卵 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 中華スープ 清酒 うすくちしょうゆ みりん 塩 こしょう でん粉	1 1 4 5 4 4 5	卵 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		けんちん汁	あつあげ ごぼう にんじん 平こんにゃく 里いも ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 3 5 5 3	大豆 さば 小麦 大豆
たけひめプリン	たけひめプリン	5	大豆 ゼラチン			5						5		
		エネルギー 764kcal		たんぱく質 33.6g			エネルギー 773kcal		たんぱく質 29.7g			エネルギー 763kcal		たんぱく質 32.5g
7日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	8日 (金)	ごはん	ごはん	5		11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
	さんまのマーレド煮	さんまのマーレド煮	1	小麦 オレンジ 大豆		いかの天ぷら	いかの天ぷら こめ油	1 6	小麦 いか		わかさぎの唐揚げ(2尾)	わかさぎフリッター こめ油	1 6	小麦 大豆
	ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆	4 4	大豆		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん 突こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	ごま ごま さば		煮びたし	うすあげ にんじん 小松菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 3 3	大豆 さば 小麦 大豆
	バックごまドレッシング	バックごまドレッシング	6	小麦 大豆 ごま		ポークビーンズ	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ミックス豆 こめ油 こしょう 赤ワイン ピーフシチューの素 リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	1 4 3 5 1 6 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご		飛鳥汁	鶏肉 大根 ごぼう しめじ ねぎ おろししょうが みそ だしの素 牛乳	1 4 4 4 3	鶏肉 大豆 さば 乳
ポークビーンズ	豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ミックス豆 こめ油 こしょう 赤ワイン ピーフシチューの素 リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	1 4 3 5 1 6 4	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご	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 清酒 うすくちしょうゆ でん粉 おろししょうが	5 1 1 4 3 4 5	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 さば 大豆 小麦 大豆	味付のり	味付のり	2	小麦 大豆			
		エネルギー 812kcal		たんぱく質 34.3g			エネルギー 805kcal		たんぱく質 23.7g			エネルギー 724kcal		たんぱく質 26.7g
12日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	13日 (水)	ごはん	ごはん	5		14日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	いわしのトマト煮	いわしのトマト煮	1	小麦 大豆 豚肉		韓国風すき焼き	豚肉 焼き豆腐 たまねぎ 白ねぎ しめじ 糸こんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 リンゴピューレ 白菜キムチ 白すりごま おろししょうが おろしにんにく こめ油	1 1 4 4 4 5 5	豚肉 大豆 小麦 大豆		イカ香味フライ	イカ香味フライ こめ油	1 6	小麦 いか 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 塩 こしょう オリーブオイル	5 4 1 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		もやしナムル	もやし にんじん にら ナムルドレッシング	4 3 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		ほうれん草のソテー	ほうれん草 もやし こいくちしょうゆ コンソメスープ こめ油	3 4 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	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 米粉マカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	4 3 3 4 5	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 奈良県産いちご& ブルーベリーゼリー	6 4 5	りんご 小麦 大豆 りんご ごま もも りんご		ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ じゃがいも 押し麦 こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1 3 4 5 5 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
ミルクココア	ミルクココア	5	大豆			5		みかんジャム	みかんジャム	5				
		エネルギー 790kcal		たんぱく質 28.0g			エネルギー 785kcal		たんぱく質 27.5g			エネルギー 747kcal		たんぱく質 31.7g
15日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		18日 (月)	ごはん	ごはん	5		19日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	大和野菜の和風メンチカツ	大和野菜の和風メンチカツ こめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉		さばのしょうゆ焼き	さばのしょうゆ焼き	1	小麦 さば 大豆		あらびきソーセージ(2本)	あらびきソーセージ	1	豚肉
	大和まなちりめん	大和まなちりめん ちりめんじゃこ 白いりごま こめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	3 1 6 6 5	ごま 小麦 大豆		かぼちゃのそぼろ煮	鶏ミンチ かぼちゃ 枝豆 こめ油 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ ざらめ	1 3 4 6 5	鶏肉 大豆 さば 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	6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ちゃんこ汁	えび団子 白菜 里いも 大根 ねぎ おろししょうが 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ	1 4 5 4 3	小麦 えび 大豆 さば 小麦 大豆		みそ汁	たまねぎ にんじん 切り干し大根 ねぎ だしの素 みそ	4 3 4 3 1	さば 大豆		マカロニのクリーム煮	マカロニ ベーコン たまねぎ 白菜 にんじん 牛乳 こめ油 白ワイン クリームシチューの素 脱脂粉乳 コンソメスープ こしょう 塩 うすくちしょうゆ	5 1 4 4 3 2 6	小麦 豚肉 乳 小麦 大豆 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 829kcal		たんぱく質 31.0g			エネルギー 777kcal		たんぱく質 35.5g			エネルギー 823kcal		たんぱく質 33.6g

2019年 11月予定献立表



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー					
20日 (水)	食育の日・わ食の日 生駒市産のさつまいもだよ! ★ラッキーにんじんが入っているよ!	麦入りごはん	ごはん	5	21日 (木)	食パン	食パン	5	22日 (金)	ごはん	ごはん	5	22日 (金)	ごはん	ごはん	5			
		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2			
		小江戸カレー	豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん 大豆	1 5 4 3		豚肉	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉 えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン		1 4 3 4 6	鶏肉	白身魚の南蛮漬け		ホキ(でん粉付) ごめ油 米酢 三温糖 こいくちしょうゆ	1 6 5	鶏肉	白身魚の南蛮漬け	ホキ(でん粉付) ごめ油 米酢 三温糖 こいくちしょうゆ	1 6 5
		マッシュルーム ★にんじん カレーウ 赤ワイン	4 3	大豆		コンソメスープ 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	小麦 大豆 鶏肉	小麦 大豆		小麦 大豆 鶏肉	小麦 大豆	野菜とあぶらぶの卵とし		あぶらぶ 山菜ミックス たまねぎ 卵 ごめ油 だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ みりん	5 4 4 1 6 5	小麦 大豆	野菜とあぶらぶの卵とし	あぶらぶ 山菜ミックス たまねぎ 卵 ごめ油 だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ みりん	5 4 4 1 6 5
		プロッコリーサラダ	プロッコリー ツナ	3 1		大豆 豚肉 りんご	フライドポテト	フレンチポテト ごめ油 塩		5 6	小麦 大豆 鶏肉	白菜のみそ汁		白菜 わかめ にんじん うすあげ だしの素 みそ	4 2 3 1	大豆 さば 大豆	白菜のみそ汁	白菜 わかめ にんじん うすあげ だしの素 みそ	4 2 3 1
		バックマヨネーズ	バックマヨネーズ	6		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		4 3 4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	スライスチーズ		スライスチーズ	2	乳	スライスチーズ	スライスチーズ	2
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳				
エネルギー 845kcal				たんぱく質 27.2g	エネルギー 901kcal				たんぱく質 34.2g	エネルギー 779kcal				たんぱく質 29.9g					

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー					
25日 (月)	食育の日・わ食の日 生駒市産の大根だよ!	ごはん	ごはん	5	26日 (火)	アップルパン	アップルパン	5	27日 (水)	ごはん	ごはん	5	27日 (水)	ごはん	ごはん	5			
		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2			
		ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ ごめ油	1 6		大豆	チンゲンサイのオイスターソース煮	あつあげ チンゲンサイ もやし ごめ油 三温糖 でん粉 中華スープ 清酒 こいくちしょうゆ オイスターソース こしょう		1 3 4 6 5 5	大豆	八宝菜		豚肉 白菜 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 ごめ油 中華スープ こいくちしょうゆ 清酒 でん粉	1 4 4 3 4 4 6	豚肉	八宝菜	豚肉 白菜 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 ごめ油 中華スープ こいくちしょうゆ 清酒 でん粉	1 4 4 3 4 4 6
		大根サラダ	大根 わかめ くさわかめ	4 2 2		小麦 大豆 豚肉 りんご	長いも揚げ	長いも揚げ ごめ油		5 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	肉団子(3個)		肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま	肉団子(3個)	肉団子	1
		バックしそドレッシング	バックしそドレッシング	6		小麦 大豆 豚肉 りんご	ビーフスープ	焼き豚 ビーフ たまねぎ にんじん ねぎ えりんぎ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう ごめ油		1 5 4 3 3 4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	奈良の大根キムチ		奈良の大根キムチ	4	小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン	奈良の大根キムチ	奈良の大根キムチ	4
		すいとん	すいとん たまねぎ にんじん しめじ うすあげ 白ねぎ みりん だしの素 みそ	5 4 3 4 1 4 1		小麦 大豆	長いも揚げ	長いも揚げ ごめ油		5 6	やまいも	肉団子(3個)		肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま	肉団子(3個)	肉団子	1
エネルギー 771kcal				たんぱく質 26.6g	エネルギー 774kcal				たんぱく質 26.2g	エネルギー 736kcal				たんぱく質 24.6g					

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	食育の日・わ食の日 小江戸カレー											
28日 (木)	食育の日・わ食の日 小江戸カレー	コッペパン	コッペパン	5	29日 (金)	ごはん	ごはん	5	29日 (金)	ごはん	ごはん	5	<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、質が高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>								
		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2									
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉のハーブ焼き	1		大豆 鶏肉	さつまいもクロック	さつまいもクロック ごめ油		5 6	小麦 大豆	牛丼						牛肉 たまねぎ 糸こんにゃく にんじん おろししょうが だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 ごめ油	1 4 5 3 5 6	牛肉	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 塩 こしょう コンソメスープ ごめ油	3 4 6		小麦 大豆 鶏肉	すまし汁	えのきたけ みつば とうふ 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ みりん		4 3 1 5	大豆 小麦 さば 小麦 大豆	ポトフ						ウイナー 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 清酒 こしょう ごめ油	1 3 4 5 4 4 6	豚肉	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		ポトフ	ウイナー 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 清酒 こしょう ごめ油	1 3 4 5 4 4 6		豚肉	すまし汁	えのきたけ みつば とうふ 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ みりん		4 3 1 5	大豆 小麦 さば 小麦 大豆	<p>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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>「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。</p>									
		エネルギー 809kcal				たんぱく質 39.3g	エネルギー 778kcal				たんぱく質 29.4g										

【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。加工食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

○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。

【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。
- ... はしがつかます。
- ... 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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

【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	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
789	30.3	20.4	352	3.0	250	0.44	0.57	28