

2019年

12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	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
9 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		10 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	11 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
	まぐろメンチカツ 	まぐろメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		チキンのてりやき	チキンのてりやき	赤	大豆 鶏肉		やししいやも(2匹) 	ししいやも	赤	
	はくさいのにびたし	はくさい にんじん さつまあげ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	緑 緑 赤 黄	さば 小麦 大豆		アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス えりんぎ しお ごしよ コンソメスープ こめあぶら	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		きりぼしだいごんのこまあえ	きりぼしだいごん にんじん えだまめ ごまあえのもと しろすりごま しろいりごま だししょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄	大豆 乳 小麦 さば 大豆 鶏肉 ごま ごま 小麦 大豆
	みそしる 	だいごん とうふ こまつな えのきたけ ねぎ だしのもと みそ	緑 赤 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆		こめこのシチュー 	だいず じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ こめあぶら コンソメスープ しお ごしよ こめこシチューのもと	赤 黄 緑 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉		さつまいものみそしる 	さつまいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆
		エネルギー 646kcal		たんぱく質 21.7g		クリスマスデザート 	クリスマスデザート	黄	大豆			エネルギー 642kcal		たんぱく質 21.5g

つぼん汁

食育の日・わ食の日

熊本県人吉球磨(ひとよくま)地域に伝わる料理で、野菜や鶏肉が入っています。この地域のお祝いの日には欠かせない汁物で、お正月やお祭りの時に、赤飯と一緒に食べられています。「つば」と呼ばれる深い椀に入れて食べていたことから、「つぼの汁」がやがて「つぼん汁」と呼ばれるようになりました。

【図書給食】～学校の本と給食のコラボレーション～



アナグマの女の子フランススは、ジャムつきパンが大好きです。お父さんとお母さんと妹のグローリアがたまごを食べていても、フランススはジャムつきパンしか食べません。そこで、お父さんとお母さんは考えました。フランススだけ、朝もお昼もおやつも夜もジャムつきパンにするのです。ちよっぴり意地悪です。そんなある日の夕食、みんなはスパゲッティミートボールを食べています。フランススは?やっぱりジャムつきパンです。とうとうフランススは泣き出します。すると、お母さんがスパゲッティミートボールをよそってくれました。よかったね、フランスス!どんなにおいしかったことでしょう!フランススは言います。「たべるのだあいすき。」



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
13 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		16 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		17 日 (火)	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
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵		さんまのおろしに 	さんま だいごんおろし だしのもと さんおんとう みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 黄	さば		シューマイ (2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	はなやさいサラダ	カリフラワー ブロッコリー とうもろこし コーンドレッシング	緑 緑 黄			ひじきのあえもの 	ひじき ごぼう にんじん さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 緑 黄	小麦 大豆		ナムル 	ほうれんそう もやし にんじん ナムルドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	つぼんじる 	とりにく ちくわ だいごん ごぼう さいいも つきごんにやく ねぎ ★にんじん うすくちしょうゆ みりん せいしゆ だしのもと	赤 赤 緑 緑 黄 黄 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆 さば		かきたまじる 	とうふ たまご チンゲンサイ えのきたけ ねぎ でんぶん だしのもと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 卵 さば 小麦 大豆 小麦 大豆		ちゅうかスープ	やしきふた たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ ごしよ	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	おさかなふりかけ	おさかなふりかけ		小麦 さば 大豆 ごま			エネルギー 639kcal		たんぱく質 22.1g			エネルギー 537kcal		たんぱく質 22.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
18 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		19 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	20 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
	あじナゲット (2こ) 	あじナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		シーフードやきそば 	シーフードミックス キャベツ たまねぎ もやし やしきそばかんめん あおのりこ こめあぶら オイスターソース ウスターソース ちゅうかスープ しお せいしゆ ブラックペッパー	赤 緑 緑 黄 赤 黄	えび いか 小麦 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		さわらのこうみやり 	さわら せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆず ごめず でんぶん	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆 豚肉
	マーボーはるさめ 	あいびきミンチ はるさめ たけのこ チンゲンサイ あかみそ さんおんとう でんぶん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せいしゆ ごしよ	赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆 ごま 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 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			じゃがいものそぼろあんかけ	ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん おろししょうが こめあぶら こいくちしょうゆ せいしゆ ざらめ しお でんぶん	赤 黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆
	わかめスープ	やしきふた わかめ にんじん たまねぎ にら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ ごしよ	赤 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		コンソメスープ	ベーコン にんじん たまねぎ とうもろこし マカロニ (シェル) コンソメスープ うすくちしょうゆ しお ごしよ	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		すましじる 	かぶ わかめ えのきたけ ねぎ ゆば だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 黄 緑 赤	大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 724kcal		たんぱく質 23.5g			エネルギー 644kcal		たんぱく質 24.0g			エネルギー 626kcal		たんぱく質 24.4g