



# 2020年 9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,巷分小,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									
15日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	16日 (水)	ごはん	ごはん	黄		17日 (木)	ごめこパン	ごめこパン	黄	乳 小麦									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ごはん	ごはん	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳									
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		ブルコギいため	ぎゅうにく しお ごしよ おろししょうが ごまあぶら にんじん たまねぎ にら さんおんとう こいくちしょうゆ せいでん	赤	牛肉		とりにくのねぎしおだれ	とりにく しろねぎ おろしにんにく おろししょうが ごまあぶら せいでん こいくちしょうゆ さんおんとう みりん しお ごしよ でんぶ	赤 緑	鶏肉									
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		トックスープ	トック たけのこ しいたけ チンゲンサイ ラッキーにんじん ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしよ こめあぶら	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		イタリアンスパゲティ	スパゲティ ローズハム たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン ごしよ トマトケチャップ トマトベースソース コンソメスープ こめあぶら	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉									
カレーポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ コンソメスープ うすくちしょうゆ せいでん ごしよ カレーこ こめあぶら	赤 緑 緑 黄 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	トックスープ	トック たけのこ しいたけ チンゲンサイ ラッキーにんじん ちゅうかスープ うすくちしょうゆ ごしよ こめあぶら	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	赤	小麦 大豆 アーモンド												
	エネルギー 664kcal		たんぱく質 26.1g		エネルギー 622kcal		たんぱく質 20.7g		エネルギー 686kcal		たんぱく質 35.8g												
18日 (金)	ごはん	ごはん	黄		23日 (水)	ごはん	ごはん	黄		24日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ごはん	ごはん	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳									
	さばのみぞれかけ	さば だいこんおろし だしのもと こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	赤 緑	さば 小麦 大豆 小麦 大豆		かつおのあまからあんかけ	かつおのかくぎり でんぶ ごめあぶら こいくちしょうゆ さんおんとう おろししょうが でんぶ	赤 黄 黄	小麦 大豆		あらびきソーセージ (2ほん)	あらびきソーセージ	赤	豚肉									
	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろりりごま	緑 黄 黄	さば 小麦 大豆 ごま		ごまつなごまあえ	ごまつな もやし にんじん しろりりごま しろりりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆		ボイルやさい	キャベツ にんじん	緑										
なめこのみそ汁	なめこ とうふ たまねぎ ねぎ みそ だしのもと	緑 赤 緑 赤	大豆 大豆 さば	さつまいものみそしる	さつまいも うすあげ たまねぎ わかめ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤	大豆 さば 大豆	パンにはさんでたべましょう!															
	エネルギー 640kcal		たんぱく質 24.2g		エネルギー 755kcal		たんぱく質 29.4g		エネルギー 602kcal		たんぱく質 23.0g												
25日 (金)	ごはん	ごはん	黄		28日 (月)	ごはん	ごはん	黄		29日 (火)	パンパン	パンパン	黄	乳 小麦									
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ごはん	ごはん	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳									
	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤	卵 小麦 大豆		かぼちゃとやまとポークのひきにくフライ	かぼちゃとやまとポークのひきにくフライ ごめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		ぶたにくとなすのカレーいため	ぶたにく えりんぎ なす ピーマン カレーパウダー コンソメスープ しお ごめあぶら せいでん ごしよ	赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉									
	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑	大豆 小麦 大豆		こんにやくのもの	かこんやく ボールさつあげ にんじん さといも ごめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと	黄 赤 緑 黄 黄	小麦 大豆		フライドポテト	フレンチポテト ごめあぶら しお	黄 黄										
はるさめじる	はるさめ ぶたにく たまねぎ もやし しいたけ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	黄 赤 緑 緑 緑	豚肉 さば 小麦 大豆	はくさいのみそしる	はくさい たまねぎ うすあげ ねぎ だしのもと みそ	緑 赤 赤	大豆 さば 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 ごしよ	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆												
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン																				
	エネルギー 650kcal		たんぱく質 23.7g		エネルギー 714kcal		たんぱく質 21.8g		エネルギー 597kcal		たんぱく質 24.8g												
30日 (水)	ごはん	ごはん	黄		【食品に関するアレルギーについて】	<p>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。</p>				【献立のマークについて】	<ul style="list-style-type: none"> <li> ... 地産産物 (奈良県・生駒市でとれたもの) を使っています。</li> <li> ... カミカミ献立 (よくかんで食べましょう)</li> <li> ... 給食センター返却用のゴミ袋がつかます。</li> <li> ... スプーンがつかます。</li> <li> ... 魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。</li> </ul>												
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		【アレルギー表示対象品目】	<table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料 (7品目)</td> <td>卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに</td> </tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの (21品目)</td> <td>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・アーモンド</td> </tr> </table>				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・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・アーモンド									
	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・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・アーモンド																					
とりにくのみそだれ	とりにく みそ さんおんとう みりん しろりりごま	赤 赤 黄	鶏肉 大豆	<p>○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)</p> <p>○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。</p> <p>◎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</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p>																			
いとかんてんのドレッシングあえ	いとかんてん キャベツ きゅうり しそドレッシング	赤 赤 緑 黄	小麦 大豆	<p>【栄養三色】</p> <p>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</p>																			
けんちんじる	とうふ ごぼう ひらこんにやく だいこん にんじん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶ	赤 緑 黄 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆	<p>今月の平均栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>加糖乳 mg</td> <td>鉄 mg</td> <td>ビタミンB1 μg</td> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>662</td> <td>25.3</td> <td>19.5</td> <td>337</td> <td>2.8</td> <td>186</td> <td>0.37</td> <td>23</td> </tr> </table>				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖乳 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	662	25.3	19.5	337	2.8	186	0.37	23
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖乳 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg																
662	25.3	19.5	337	2.8	186	0.37	23																
	エネルギー 610kcal		たんぱく質 24.9g																				