



生活習慣をととのえて、元気にすごしましょう！

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。9月は夏の疲れが出て、体調をくずしやすい時期です。元気にすごすために、毎日朝ごはんをきちんと食べ、規則正しい生活を送るようにしましょう。



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 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ササミフライ ラウトウイユ やさいスープ	コッペパン ぎゅうにゅう ササミフライ こめあぶら ウイナー なす ソテー・オニオン アスパラガス えりんぎ ガーリック ホールトマト トマトケチャップ オリーブオイル コンソメスープ あかワイン しお こしょう さんおんとう キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こめこまコロニ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 赤 赤黄 赤緑 緑 黄	乳 小麦 大豆 鶏肉	1日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう シューマイ(2こ) やきビーフン チンゲンサイのスープ	コッペパン ぎゅうにゅう シューマイ ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん おろししょうが こいくちしょうゆ こしょう せいしゆ ごまあぶら ちゅうかスープ チンゲンサイ たまねぎ もやし 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	黄 赤 赤 黄 赤緑 緑 黄	乳 小麦 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	1日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう いわしのうめ こうやどふのもの じゃがいものみそしる	コッペパン ぎゅうにゅう いわしのうめ こうやどふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤黄 赤緑 黄 黄 赤 赤	乳 小麦 大豆 大豆 大豆 小麦 大豆 大豆
		エネルギー 636kcal	たんぱく質 27.0g				エネルギー 574kcal	たんぱく質 26.4g				エネルギー 702kcal	たんぱく質 26.2g	
2日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのてんぷら かぼちゃのそぼろ ずましじる	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのてんぷら こめあぶら ぶたミンチ かぼちゃ さやいんげん にんじん 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 とうふ かまぼこ たまねぎ しめじ みつば だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 赤黄 赤緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆	3日 (木)	ごめこパン ぎゅうにゅう シューマイ(2こ) やきビーフン チンゲンサイのスープ	ごめこパン ぎゅうにゅう シューマイ ビーフン ぶたにく たけのこ にんじん おろししょうが こいくちしょうゆ こしょう せいしゆ ごまあぶら ちゅうかスープ チンゲンサイ たまねぎ もやし 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	黄 赤 赤 黄 赤緑 緑 黄	乳 小麦 小麦 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	4日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ こうやどふのもの じゃがいものみそしる	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ こうやどふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ だしのもと みそ	黄 赤 赤 赤黄 赤緑 黄 黄 赤 赤	小麦 大豆 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 大豆
		エネルギー 674kcal	たんぱく質 22.6g				エネルギー 574kcal	たんぱく質 26.4g				エネルギー 702kcal	たんぱく質 26.2g	
7日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ごもくスープ シークワーサーゼリー	ごはん ぎゅうにゅう あいびきミンチ なす にんじん たけのこ おろししょうが ガーリック トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ ごまあぶら やきふた にら もやし とうふ えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう こめあぶら シークワーサーゼリー	黄 赤 赤緑 緑 赤 黄 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	8日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) れんこんサラダ ポークビーンズ	コッペパン ぎゅうにゅう チキンナゲット こめあぶら れんこん とうもろこし しおドレッシング ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスめめ こめあぶら こしょう あかワイン ビーフシチューのもと 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	黄 赤 赤黄 赤緑 黄 赤 赤緑 黄 赤 赤 赤	乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 大豆	9日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さといもとだいごんののもの たかなちりめん きんときにまめ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく せいしゆ さといも だいごん にんじん グリーンピース さんおんとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしのもと こめあぶら たかなづけ ちりめんじゃこ しろいりごま ごまあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ きんときにまめ	黄 赤 赤 赤黄 赤緑 緑 黄 赤 赤 赤	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
		エネルギー 606kcal	たんぱく質 18.9g				エネルギー 697kcal	たんぱく質 26.7g				エネルギー 655kcal	たんぱく質 24.1g	
10日 (木)	しゃくパン ぎゅうにゅう とりにくのこみやき きのこのソテー じゃがいものスープ いちごジャム	しゃくパン ぎゅうにゅう とりにく せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぷん ベーコン えりんぎ まいたけ こめあぶら スープストック こしょう こいくちしょうゆ じゃがいも たまねぎ ズッキーニ じゃがいもペースト コンソメスープ こしょう パセリ うすくちしょうゆ いちごジャム	黄 赤 赤 黄 黄 赤 赤緑 黄 黄 赤 赤	乳 小麦 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	11日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう こんさいりつクネバーグ ひじきサラダ バックマヨネーズ ごまじる	ごはん ぎゅうにゅう こんさいりつクネバーグ ひじき ツナ にんじん さやいんげん だししょうゆ バックマヨネーズ ながいも あつあげ たまねぎ もやし ねぎ みそ ねりごま だしのもと みりん	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄 赤 赤 赤	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	14日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき はっほうさい フルーツミックスナタデココ	ごはん ぎゅうにゅう はるまき こめあぶら ぶたにく いか キャベツ 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 ごまあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せいしゆ でんぷん ミックスフルーツ ナタデココ	黄 赤 赤黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
		エネルギー 652kcal	たんぱく質 30.8g				エネルギー 709kcal	たんぱく質 27.1g				エネルギー 786kcal	たんぱく質 22.3g	

2020年 9月予定献立表



B献立(生駒台小, 横口小, 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																	
15日 (火)	ごめごパン	ごめごパン	黄	乳 小麦	16日 (水)	ごはん	ごはん	黄		17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		ごはん	ごはん	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																	
	とりにくのねぎおだれ	とりにく しるねぎ おろしにんにく おろししょうが ごまあぶら せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん しお こしょう でんぷん	赤 赤 黄 黄 黄	鶏肉 ごま 小麦 大豆		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 赤 黄	さば 小麦 大豆 小麦 大豆		しろみざかなフライ	しろみざかなフライ ごめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉 大豆																	
	イタリアンスpagetィ	spagetィ ロースハム たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン こしょう トマトケチャップ トマトペースソース コンソメスープ ごめあぶら	黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉		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	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆		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 ごめあぶら	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 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	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	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	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 せいしゆ こしょう カレーこ ごめあぶら	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆																				
	エネルギー 686kcal		たんぱく質 35.8g			エネルギー 640kcal		たんぱく質 24.2g			エネルギー 664kcal		たんぱく質 26.1g																		
18日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳	23日 (水)	ごはん	ごはん	黄		24日 (木)	パイパン	パイパン	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																	
	ブルコギいため	ぎゅうにく しお こしょう 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 せいしゆ しろすりごま トウバンジャン みりん	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	牛肉 ごま 小麦 大豆		ごもくあつきたまご	ごもくあつきたまご	赤 赤 黄	卵 小麦 大豆 大豆 さば 小麦 大豆		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 せいしゆ こしょう	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	豚肉 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 こしょう ごめあぶら	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		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 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 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 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆																	
ならのだいこんキムチ	ならのだいこんキムチ	黄	小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン	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 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	豚肉 さば 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 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(シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆																				
	エネルギー 622kcal		たんぱく質 20.7g			エネルギー 650kcal		たんぱく質 23.7g			エネルギー 597kcal		たんぱく質 24.8g																		
25日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳	28日 (月)	ごはん	ごはん	黄		29日 (火)	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																	
	かつおのあまからあんかけ	かつおのかきり でんぷん 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 でんぷん	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆		とりにくのみそだれ	とりにく みそ さんおんとう みりん しろいりごま	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄	鶏肉 大豆 大豆 ごま 小麦 大豆		あらびきソーセージ(2はん)	あらびきソーセージ	赤	豚肉																	
	こまつなごまあえ	こまつな もやし にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ごま 小麦 大豆		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 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 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	黄	豚肉																	
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 黄 黄 黄 黄 黄 黄	大豆 さば 大豆	けんちんじる	とうふ ごぼう ひらごんにゃく 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 でんぷん	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	ポイルやさい	キャベツ にんじん	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉																				
	エネルギー 755kcal		たんぱく質 29.4g			エネルギー 610kcal		たんぱく質 24.9g			エネルギー 602kcal		たんぱく質 23.0g																		
30日 (水)	ごはん	ごはん	黄	乳	【食品に関するアレルギーについて】	<p>予立献立表には、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"> ・・・ 地理産物(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きます。 ・・・ スプーンがつきます。 ・・・ 魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。 																				
	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	<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)については通常同じ商品を使用する予定です。</p> <p>◎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>																
	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																													
かぼちゃとよまとポークのひきにくフライ	かぼちゃとよ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	【栄養三色】	<p>赤・・・おもに体を作るものになるもの 黄・・・おもに体の調子をとるもの 黄・・・おもにエネルギーのもとになるもの</p>																										
こんにやくのもの	かくこんにやく ボールさつまあげ 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 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 さば		<table border="1"> <tr> <th colspan="8">今月の平均栄養量</th> </tr> <tr> <th>1人1日 kcal</th> <th>たんぱく質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>加糖 mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>レチノール μg</th> <th>ビタミンB1 mg</th> <th>ビタミンB2 mg</th> <th>ビタミンC mg</th> </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>0.49</td> <td>23</td> </tr> </table>	今月の平均栄養量								1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	レチノール μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	662	25.3	19.5	337	2.8	186	0.37	0.49	23
今月の平均栄養量																															
1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg			鉄 mg	レチノール μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg																					
662	25.3	19.5	337	2.8		186	0.37	0.49	23																						
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	黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	大豆 さば 大豆																												
	エネルギー 714kcal		たんぱく質 21.8g																												

