

2020年 9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																				
15日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	16日 (水)	ごはん	ごはん	5		17日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦																				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳																				
	白身魚フライ	白身魚フライ こめ油	1 6	小麦 大豆		ブルコギ炒め	牛肉 塩 ごしょう おろししょうが ごま油 にんじん たまねぎ にら 三温糖 こいくちしょうゆ 清酒 白すりごま トウバンジャン みりん	1 6 3 4 3 4 5 6	牛肉 ごま		鶏肉 (素焼き) 白ねぎ おろしにんにく おろししょうが ごま油 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 塩 ごしょう でん粉	1 4 6 5	鶏肉 ごま 小麦 大豆																					
さいいんげんとコーンのソテー	さいいんげん とうもろこし 塩 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	3 4 6	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 中華スープ うすくちしょうゆ ごしょう こめ油	5 4 4 3 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 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 赤ワイン ごしょう トマトケチャップ トマトベースソース コンソメスープ こめ油	5 1 4 3 3 4 6	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 清酒 ごしょう カレー粉 こめ油	1 3 4 5 4 6	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 中華スープ うすくちしょうゆ ごしょう こめ油	5 4 4 3 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 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	2	小麦 大豆 アーモンド																							
		エネルギー 847kcal		たんぱく質 32.0g			エネルギー 743kcal		たんぱく質 24.5g			エネルギー 937kcal		たんぱく質 46.6g																				
18日 (金)	ごはん	ごはん	5		23日 (水)	ごはん	ごはん	5		24日 (木)	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																				
	さばのみぞれかけ	さばの塩焼き 大根おろし だしの素 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	1 4 5 6	さば 小麦 大豆 小麦 大豆		かつおの甘辛あんかけ	かつおの角切(でん粉付) こめ油 こいくちしょうゆ 三温糖 おろししょうが でん粉	1 6 5 5	小麦 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																				
きんぴらごぼう	ごぼう にんじん 突こんにやく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 白すりごま	4 3 5 5 6 6	さば 小麦 大豆 ごま	小松菜のごま和え	小松菜 もやし にんじん 白すりごま 白すりごま だししょうゆ	3 4 3 6 6	ごま 小麦 大豆	キャベツのソテー	キャベツ にんじん ごめ油 スープストック ごしょう 塩	4 3 6	大豆 豚肉																							
なめこのみそ汁	なめこ とうふ たまねぎ ねぎ みそ だしの素	4 1 4 3 1	大豆 大豆 さば	さつまいものみそ汁	さつまいも うすあげ たまねぎ わかめ だしの素 みそ	5 1 4 2 1	大豆 さば 大豆	コーンクリームスープ	たまねぎ にんじん ズッキーニ クリームコーン じゃがいも ごめ油 コンソメスープ ごしょう 米粉シチューの素	4 3 4 4 5 6	小麦 大豆 鶏肉																							
		エネルギー 783kcal		たんぱく質 26.9g			エネルギー 874kcal		たんぱく質 35.0g			エネルギー 784kcal		たんぱく質 28.1g																				
25日 (金)	ごはん	ごはん	5		28日 (月)	ごはん	ごはん	5		29日 (火)	パンパン	パンパン	5	乳 小麦																				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳																				
	五目厚焼卵	五目厚焼卵	1	卵 小麦 大豆		かぼちゃと大和ポークのひき肉フライ	かぼちゃと大和ポークひき肉フライ こめ油	1 6	小麦 大豆 豚肉		豚肉となすのカレー炒め	豚肉 えりんぎ なす ピーマン カレーパウダー コンソメスープ 塩 ごめ油 清酒 ごしょう	1 4 4 3 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉																				
ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 5	大豆 小麦 大豆	こんにやくの煮物	角こんにやく ボールさつまあげ にんじん 里いも ごめ油 こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしの素	5 1 3 5 6 5	小麦 大豆	フライドポテト	フレンチポテト ごめ油 塩	5 6																								
春雨汁	春雨 豚肉 たまねぎ もやし しいたけ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	5 1 4 4 4 3	豚肉 さば 小麦 大豆	白菜のみそ汁	白菜 たまねぎ うすあげ ねぎ だしの素 みそ	4 4 1 3 1	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 ごしょう	1 3 4 4 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆																							
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳			エネルギー 814kcal		たんぱく質 24.6g			エネルギー 786kcal		たんぱく質 32.1g																					
30日 (水)	ごはん	ごはん	5		<p>【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 (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> <p>【アレルギー表示対象品目】</p> <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> <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) ○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。</p> <p>【栄養六群】</p> <table border="1"> <tr> <td>1群…たんぱく質</td> <td>2群…無機質 (カルシウム) の多いもの</td> <td>3群…ビタミンA (カロチン) の多いもの</td> <td>4群…ビタミンC の多いもの</td> <td>5群…炭水化物</td> <td>6群…脂質</td> </tr> </table> <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 相当量 μg</td> <td>ビタミンB1 mg</td> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>809</td> <td>30.6</td> <td>22.0</td> <td>375</td> <td>3.4</td> <td>219</td> <td>0.46</td> <td>0.57</td> <td>28</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	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 (カロチン) 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	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 相当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	809	30.6	22.0	375	3.4	219	0.46	0.57	28
	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																																
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 (カロチン) 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																													
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 相当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg																										
809	30.6	22.0	375	3.4	219	0.46	0.57	28																										
牛乳	牛乳	2	乳	<p>【献立のマークについて】</p> <ul style="list-style-type: none"> ……地産産物 (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。 ……はしの日です。 ……魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。 																														
鶏肉のみそだれ	鶏肉 (素焼き) みそ 三温糖 みりん 白すりごま	1 1 5 6	鶏肉 大豆 ごま																															
糸寒天のドレッシングあえ	糸寒天 キャベツ きゅうり しそドレッシング	2 4 4 6	小麦 大豆																															
けんちん汁	とうふ ごぼう 平こんにやく 大根 にんじん ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 5 4 3 3 5	大豆 さば 小麦 大豆																															
		エネルギー 758kcal		たんぱく質 30.5g																														