

2020年 10月予定献立表



B献立(生駒台小, 俣口小, 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
1日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2日 (金)	ごはん	ごはん	黄		5日 (月)	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
	とりにくのおニオンソース	とりにく たまねぎ おろしにんにく おろししょうが しお こしょう リンゴピューレ こいくちしょうゆ せいしゆ さんおんとう でんぶん こめあぶら	赤 緑	鶏肉 りんご 小麦 大豆		さんまのおろし	さんま だいこんおろし 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 小麦 大豆		しろみざかなのくろずあん	ホキ くろず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄	小麦 大豆
	スープ	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん えのきたけ だししょうゆ しるすりごま しるいりごま	緑 緑 黄	小麦 大豆 ごま ごま		だいこんサラダ	だいこん にんじん にら ナムルドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさしいゼリー	緑 黄	もも りんご オレンジ りんご	すましじる	たまねぎ みつば さといも はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 緑 黄	小麦 さば 小麦 大豆	スーミータン	たまご 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 ちゅうかスープ せいしゆ うすくちしょうゆ みりん しお こしょう でんぶん	赤 赤 緑 黄 緑	卵 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆			
	エネルギー 608kcal		たんぱく質 27.6g			おつきみだんご	おつきみだんご	黄	小麦 大豆		ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆
		エネルギー 608kcal	たんぱく質 27.6g				エネルギー 702kcal		たんぱく質 22.3g			エネルギー 652kcal		たんぱく質 26.3g
6日 (火)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	7日 (水)	ごはん	ごはん	黄		8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		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
	シューマイ (2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉		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		ぶたにくのソースふうみ	ぶたにく でんぶん こめあぶら おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ さんおんとう ウスターソース	赤 黄 黄	豚肉 小麦 大豆
	タンタンメン	こんにやくめん ぶたミンチ チンゲンサイ もやし たけのこ しいたけ ねぎ ねりごま こめあぶら トウモロコシ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ おろししょうが おろしにんにく せいしゆ こしょう しお	黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄	大豆 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		もやしのごまあえ	もやし にんじん しるいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう こめず	緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆		れんこんのガーリックソテー	れんこん とうもろこし ソテーオニオン オリーブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
ちゅうかあえ	ロースハム にんじん きりぼしだいこん きゅうり しるいりごま こめあぶら うすくちしょうゆ さんおんとう こめず みりん こめあぶら	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 ごま 小麦 大豆	とうにゅうじる	あつあげ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ だしのもと だいたいペースト みそ	赤 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆	クリームシチュー	とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ バター こむぎご コンソメスープ ぎゅうにゅう なまクリーム だっしふんにゅう しるワイン こしょう こめあぶら	赤 緑 黄 緑 黄 赤 赤	鶏肉 大豆 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳			
	エネルギー 572kcal		たんぱく質 26.2g				エネルギー 670kcal		たんぱく質 23.4g			エネルギー 702kcal		たんぱく質 29.7g
9日 (金)	ごはん	ごはん	黄		12日 (月)	ごはん	ごはん	黄		13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
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆		やきとりどんぶり	とりにく しるねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ みりん さんおんとう こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		いかのハーブあげ	いか おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ ミックスハーブ でんぶん こめあぶら	赤 黄 黄	いか 小麦 大豆
	こまつなごまあえ	こまつな にんじん しるいりごま しるすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆		こまつなのみそじる	えのきたけ こまつな にんじん たまねぎ あつあげ だしのもと みそ	緑 緑 赤	大豆 さば 大豆		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー とうもろこし わふうドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 りんご
ちゃんこじる	とりにくだんご だいこん はくさい にんじん しめじ ごぼう せいしゆ うすくちしょうゆ だしのもと ちゅうかスープ	赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいがくも	さつまいも こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ こめず	黄 黄	小麦 大豆	コンソメスープ	ベーコン にんじん たまねぎ 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 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
	エネルギー 638kcal		たんぱく質 25.2g				エネルギー 723kcal		たんぱく質 26.4g			エネルギー 642kcal		たんぱく質 26.9g
14日 (水)	ごはん	ごはん	黄		15日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	16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
	あつあげのちゅうかに	あひびミンチ あつあげ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしょう こめあぶら こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぶん こめあぶら ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑	牛肉 豚肉 大豆		セザリハンにははんで たべましよう!	あひびミンチ ミックスまめ たまねぎ こめあぶら あかワイン さんおんとう こしょう トマトケチャップ ガーリック こいくちしょうゆ チリパウダー でんぶん	赤 赤 緑 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆		かんこくふうすきやき	ぶたにく やきどうふ たまねぎ にんじん しるねぎ しめじ いとごんにゃく こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ リンゴピューレ はくさいキムチ しるすりごま おろししょうが おろしにんにく こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆
	ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら しお	黄 黄	やまいも		キャベツとツナのサラダ	キャベツ にんじん ツナ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん こめず	緑 緑 赤	小麦 大豆		チンゲンサイのオイスターソースいため	やきふた チンゲンサイ もやし こめあぶら さんおんとう でんぶん ちゅうかスープ せいしゆ こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	赤 赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆
ちりめんたかあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しるいりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	緑 赤 黄 黄	大豆 ごま 小麦 大豆	マカロニのクリームに	マカロニ ベーコン たまねぎ はくさい にんじん ぎゅうにゅう こめあぶら しるワイン クリームシチューのもと だっしふんにゅう コンソメスープ こしょう	黄 赤 赤 赤	小麦 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	りんごゼリー	りんごゼリー みかん(シロップづけ)	黄 緑	りんご			
	エネルギー 752kcal		たんぱく質 24.6g				エネルギー 642kcal		たんぱく質 26.8g			エネルギー 644kcal		たんぱく質 23.4g



Table for October 19th (Monday) and 20th (Tuesday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Information. Includes illustrations of a fish and a cow.

Table for October 22nd (Thursday) and 23rd (Friday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Information. Includes illustrations of a fish and a cow.

Table for October 27th (Monday) and 28th (Tuesday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Information. Includes illustrations of a German flag and pumpkins.

Table for October 30th (Thursday). Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, and Nutritional Information. Includes illustrations of a cow and a rabbit.

【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。

【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(21品目): あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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。
○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 0743-78-1510
◎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。

【栄養三色】
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

今月の平均栄養量

1日あたり	たんぱく質	脂質	加糖	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg
664	25.8	18.8	321	2.4	184	0.40	0.50

- 【献立のマークについて】
- …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かます。
 - …スプーンがつかます。
 - …魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

毎月19日は「食の日・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地産産物(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。