

2020年 10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
1日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	2日 (金)	ごはん	ごはん	5		5日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のソース風味	豚肉 でん粉 ごめ油 おろししょうが こいくちしょうゆ 清酒 三温糖 ウスターソース	1 5 6 5	豚肉 小麦 大豆		さんまのおろし煮	さんま(素焼き) 大根おろし だしの素 三温糖 みりん こいくちしょうゆ	1 4 5	さば		焼き鳥丼	鶏肉 白ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 清酒 みりん 三温糖 ごめ油 でん粉	1 4 5 6	鶏肉 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 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	4 4 6	小麦 大豆 鶏肉	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん えのきたけ だししょうゆ 白すりごま 白いりごま	3 3 4 6 6	小麦 大豆 ごま ごま	小松菜のみそ汁	えのきたけ 小松菜 にんじん たまねぎ あつあげ だしの素 みそ	4 3 3 4 1	大豆 さば 大豆			
クリームシチュー	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん 枝豆 クリームシチューの素 コンソメスープ 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 白ワイン こしょう ごめ油	1 4 5 3 4 2 2 2 6	豚肉 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳	すまし汁	たまねぎ みつば 里いも 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 3 5 5	小麦 さば 小麦 大豆	大学芋	さつまいも ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ 米酢	5 6 5	小麦 大豆			
		エネルギー 911kcal		たんぱく質 34.7g			エネルギー 859kcal		たんぱく質 31.1g			エネルギー 831kcal		たんぱく質 28.0g
6日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	7日 (水)	ごはん	ごはん	5		8日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	いかのハーブ揚げ	いか(切身) おろししょうが こいくちしょうゆ 清酒 ミックスハーブ でん粉 ごめ油	1 5 6	いか 小麦 大豆		いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮	1	小麦 大豆		鶏肉のオニオンソース	鶏肉(素焼き) たまねぎ おろしにんにく おろししょうが 塩 こしょう リンゴピューレ こいくちしょうゆ 清酒 三温糖 でん粉 ごめ油	1 4 4 5 5 6	鶏肉 りんご 小麦 大豆
ブロccoliソテー	カリフラワー ブロッコリー 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 うすくちしょうゆ ブラックペッパー	4 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	煮びたし	うすあげ 小松菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 5	大豆 さば 小麦 大豆	スープ煮	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉			
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	1 3 4 5	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ちゃんこ汁	鶏肉団子 大根 白菜 にんじん しめじ ごぼう 清酒 うすくちしょうゆ だしの素 中華スープ	1 4 4 3 4 4	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	もも りんご オレンジ りんご			
チョコクリーム	チョコクリーム	5	乳 大豆			エネルギー 809kcal		たんぱく質 32.7g			エネルギー 853kcal		たんぱく質 36.5g	
9日 (金)	ごはん	ごはん	5		12日 (月)	ごはん	ごはん	5		13日 (火)	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
	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ ごめ油	1 6	小麦 大豆		白身魚の黒酢あん	ホキ(でん粉付) ごめ油 黒酢 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 6 5 5	小麦 大豆		シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉
もやしのごま酢和え	もやし にんじん 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 米酢	4 3 6 5	ごま 小麦 大豆	大根サラダ	大根 にんじん にら ナムルドレッシング	4 3 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦	タンタンメン	こんにやく麺 豚ミンチ チンゲンサイ もやし たけのこ しいたけ ねぎ ねりごま ごま油 トウバンジャン 中華スープ うすくちしょうゆ おろししょうが おろしにんにく 清酒 こしょう 塩	5 1 3 4 4 3 6 6	大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 小麦 大豆			
豆乳汁	あつあげ 白菜 たまねぎ しめじ ねぎ だしの素 大豆ペースト みそ	1 4 4 4 3 1 1	大豆 さば 大豆 大豆	スーミータン	卵 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 中華スープ 清酒 うすくちしょうゆ みりん 塩 こしょう	1 1 4 5 4 4	卵 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 小麦 大豆	中国の料理	ほうれん草の炒め物	ほうれん草 えりんぎ こいくちしょうゆ 中華スープ ごめ油	3 4 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦		
のりのつくだ煮	のりのつくだ煮	2	小麦 大豆			エネルギー 780kcal		たんぱく質 26.5g			エネルギー 766kcal		たんぱく質 28.5g	
14日 (水)	ごはん	ごはん	5		15日 (木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	16日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	秋野菜カレー	豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん しめじ カレールウ 赤ワイン 塩 こしょう ごめ油 トマトケチャップ ウスターソース リンゴピューレ	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		チリコンカン	合ひきミンチ ミックス豆 たまねぎ ごめ油 赤ワイン 三温糖 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 でん粉	1 1 4 6 5	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆		鶏肉のたつ揚げ(3個)	鶏肉のたつ揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉
ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆 ごまドレッシング	4 4 6	大豆 小麦 大豆 小麦	マカロニのクリーム煮	マカロニ ベーコン たまねぎ 白菜 にんじん 牛乳 ごめ油 白ワイン クリームシチューの素 脱脂粉乳 コンソメスープ こしょう	5 1 4 4 3 2 2	小麦 豚肉 小麦 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 米酢	2 2 2 1 6 5	小麦 大豆 小麦 大豆			
福神漬	福神漬	4	小麦 大豆	フレンチかぼちゃ	フレンチかぼちゃ ごめ油 塩	3 6		けんちん汁	とうふ ごぼう 突こんにゃく 大根 ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 みりん でん粉	1 4 5 4 3	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆			
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳			エネルギー 918kcal		たんぱく質 26.7g			エネルギー 824kcal		たんぱく質 33.9g	



Main table containing 10 columns of menu items, ingredients, allergen information, and energy/nutrient values for each day from October 19th to 30th.

【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。

【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...

○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。
○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。

【栄養六群】
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（カロテン）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
今月の平均栄養量
エネルギー kcal: 814, たんぱく質 g: 30.6, 脂質 g: 22.4, 加糖量 mg: 368, 鉄 mg: 3.2, ナトリウム μg: 213, ビタミンB1 mg: 0.47, ビタミンB2 mg: 0.57, ビタミンC mg: 25

- 【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きます。
📅…はしの日です。
🐟…魚の日です。帯に注意して、しっかりとんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。