

2020年

11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
2日 (月)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		4日 (水)	ごはん	ごはん	黄		5日 (木)	しよパン	しよパン	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
	ビーフカレー	ぎゅうにく にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆 鶏肉		だいたいこ だいたいこ にんじん かかんにやく だしのもと さんおんとう みりん せいしゆ こいくちしょうゆ こめあぶら	赤 赤 赤 黄	豚肉 さば	小麦 大豆		あひびきミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん しお こしょう あかワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ こめあぶら	赤 黄 緑 緑	牛肉 豚肉	
	キャベツとツナのサラダ	キャベツ にんじん とうもろこし 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 赤 黄	小麦 大豆		すましじる	たまねぎ とうふ えのきたけ みつば わかめ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 赤 赤	大豆		さば 小麦 大豆	ベーコン たまねぎ とうもろこし ソーチーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	小麦 大豆	バックいもけんびフィッシュ	バックいもけんびフィッシュ	赤			スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳		
		エネルギー 644kcal		たんぱく質 22.7g			エネルギー 708kcal		たんぱく質 27.9g			エネルギー 760kcal		たんぱく質 30.3g
6日 (金)	ごはん	ごはん	黄		9日 (月)	ごはん	ごはん	黄		10日 (火)	コッパン	コッパン	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
	しゃもんのなんぼんづけ(2ひ)	しゃも (でんぶんつき) こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆		さんまのしょうがに	さんまのしょうがに	赤	小麦 大豆		れんこんのようふうソテー	れんこん とうもろこし オリブオイル コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	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 しるりごま	緑 緑 黄 黄 黄	さば 小麦 大豆 ごま		はくさいのごまあえ	はくさい にんじん えのきたけ しるりごま しるりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆		ポトフ	ウイナー にんじん たまねぎ じゃがいも はくさい カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
よしのじる	とりにく せいしゆ だいたいこ さといも にんじん しいたけ うすあげ だしのもと うすくちしょうゆ みりん しお でんぶん	赤 緑 黄 赤 赤	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆	けんちんじる	あつあげ ごぼう ひらこんにやく さといも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 緑 黄 黄 黄	大豆 小麦 大豆	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳			
		エネルギー 642kcal		たんぱく質 22.1g			エネルギー 614kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 670kcal		たんぱく質 28.5g
11日 (水)	ごはん	ごはん	黄		12日 (木)	コッパン	コッパン	黄	乳 小麦	13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
	かつおのあまからあんかけ	かつお(かくぎり) でんぶん こめあぶら こいくちしょうゆ さんおんとう おろししょうが でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆		ポークビーンズ	ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスまめ こめあぶら こしょう あかワイン ビーフシチューのもと リンゴビュレ 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	赤 赤 赤 黄 黄	豚肉 大豆		ごはん	ごはん	黄	
	キャベツのおこんぶあえ	キャベツ きりぼしだいこん しおこんぶ うすくちしょうゆ	緑 赤 赤	小麦 大豆 小麦 大豆		さやいんげんのソテー	ベーコン さやいんげん えりんぎ しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	赤 赤 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		ごんさいりつつくねバーグ	ごんさいりつつくねバーグ	赤	小麦 大豆 鶏肉
かきたまじる	とうふ たまご チンゲンサイ えのきたけ ねぎ でんぶん だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 卵 さば 小麦 大豆	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ なはんさんいちご(ブルーベリーゼリー)	緑 黄	もも りんご 大豆	くきわかめのごもくに	くきわかめ さつまあげ にんじん ぶたにく つきこんにやく しるりごま ごまあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ だしのもと みりん	赤 赤 赤 黄 黄 黄	豚肉 ごま ごま 小麦 大豆 さば			
はちみつだいず	はちみつだいず	赤	大豆			エネルギー 674kcal		たんぱく質 29.5g			エネルギー 628kcal		たんぱく質 23.7g	
16日 (月)	ごはん	ごはん	黄		17日 (火)	ごめこパン	ごめこパン	黄	乳 小麦	17日 (火)	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		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
	ピピンバ	ぎゅうにく ごまあぶら せいしゆ ほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん しるりごま しるりごま	赤 黄 緑 緑 黄	牛肉 ごま 小麦 大豆		やまとやさいのわふうメンチカツ	やまとやさいのわふうメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		かぶのサラダ	かぶ くきわかめ わかめ わふうドレッシング	緑 赤 赤 黄	小麦 大豆 りんご
	トックスープ	トック やきふた たまねぎ とうふ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう ごまあぶら	黄 赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		やさいスープ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ごま コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		なげいも ごまつな にんじん たまねぎ あつあげ だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤 赤	やまいも 大豆 さば 大豆	
ならのだいこんキムチ	ならのだいこんキムチ	緑	小麦 大豆 りんご ごま ゼラチン			エネルギー 651kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 609kcal		たんぱく質 25.2g	

勤労感謝の日

11月23日は、人々の勤労に感謝し作物の収穫を祝う「勤労感謝の日」です。給食も、食材を育てる方、食材を運ぶ方、給食を作る方、給食を運ぶ方など、たくさんの人が関わって作られています。たくさんの方の思いや食べ物の命に感謝し、心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつをしましょう。





Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows include 18th (Water) and 19th (Wood) with dishes like ごはん, ぎゅうにゅう, だしまたまご, etc.

食育の日・わ食の日

ちゃんちゃん焼き

ちゃんちゃん焼きは、鮭などの魚と野菜を焼いてみそなどで味付けした北海道を代表する郷土料理です。もともとは漁師町の料理でしたが、その後全国で作られるようになりました。



やまと大和まな



大和まなは、奈良県で古くから栽培されてきた野菜です。昔は種から油をとるための野菜でしたが、その後漬物として食べられるようになりました。

Table with 4 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Allergens. Rows include 24th (Fire), 25th (Water), 26th (Wood), 27th (Metal), and 30th (Month) with dishes like コッペパン, ぎゅうにゅう, いわしのトマト, etc.

【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】

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料 (7品目) and 特定原材料に準ずるもの (21品目). Lists allergens like Egg, Milk, Wheat, Soy, etc.

○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。

【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

Table with 9 columns: kcal, たんぱく質 (g), 脂質 (g), 加糖量 (mg), 鉄 (mg), ビタミンD (μg), ビタミンB1 (mg), ビタミンB2 (mg), ビタミンC (mg). Values: 658, 25.8, 18.3, 367, 2.8, 226, 0.34, 0.52, 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行います。

- 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。