2018年

10月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
1日（月）	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	太刀魚の天ぷら	太刀魚の天ぷら	1	小麦　大豆
		こめ油	6	
	きんぴらごぼう	ごぼう	4	
		にんじん	3	
		こんにゃく	5	
		白いりごま	6	ごま
		ごま油	6	ごま
		だしの素		さば
		さとう	5	
		しょうゆ		小麦　大豆
	みそ汁	わかめ	2	
		たまねぎ	4	
		もやし	4	
		あつあげ	1	大豆
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
	エネルギー　784kcal		たんぱく質　23．8g	

魚には「骨」があります。
飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
2日（火）とうふの日	食パン	食パン	5	小麦　乳
	牛乳	牛乳	2	乳
	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ	1	鶏肉　大豆　豚肉
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ	4	
		えりんぎ	4	
		まいたけ	4	
		デミグラスソース		小麦　牛肉　大豆　鶏肉　豚肉　ゼラチン
		トマトベースソース		大豆
		リンゴピューレ		りんご
		さとう	5	
		スープストック		大豆　豚肉
		こしょう		
		塩		
	ポトフ	ウインナー	1	豚肉
		こめ油	6	
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		キャベツ	4	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		しょうゆ		小麦　大豆
		清酒		
		こしょう		
	奈良のブルーベリージャム	ブルーベリージャム	5	
	エネルギー　855kcal		たんぱく質　33．6g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
3日（水）	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	チンジャオロース	牛肉	1	牛肉
		ピーマン	3	
		たけのこ	4	
		切り干し大根	4	
		チンジャオロースの素		小麦　大豆　りんご　鶏肉
		さとう	5	
		こめ油	6	
	春雨のスープ煮	春雨	5	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		えのきたけ	4	
		中華スープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		清酒		
		ごま油	6	ごま
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ	4	もも　りんご
		野菜ゼリー	5	りんご　オレンジ
	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ		小麦　大豆　ごま
	エネルギー　792kcal		たんぱく質　24．3g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
4日（木）	コッペパン	コッペパン	5	小麦　乳
	牛乳	牛乳	2	乳
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ	1	小麦　大豆　豚肉
		こめ油	6	
	アスパラのソテー	とうもろこし	4	
		アスパラガス	3	
		塩		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		こめ油	6	
	米粉のシチュー	ベーコン	1	豚肉
		じゃがいも	5	
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		グリンピース	3	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		塩		
		こしょう		
		米粉シチューの素		
	エネルギー　937kcal		たんぱく質　29．8g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
5日（金）	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	シルバーの西京焼き	シルバーの西京焼き	1	大豆
	切り干し大根の煮物	切り干し大根	4	
		にんじん	3	
		こめ油	6	
		さつまあげ	1	
		だしの素		さば
		さとう	5	
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	すまし汁	たまねぎ	4	
		えのきたけ	4	
		みつば	3	
		とうふ	1	大豆
		花ふ	5	小麦
		だしの素		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
	納豆	納豆	1	大豆　小麦
	エネルギー　751kcal		たんぱく質　30．7g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
9日（火）	コッペパン	コッペパン	5	小麦　乳
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のトマトソース炒め	豚肉	1	豚肉
		えりんぎ	4	
		ソテーオニオン	4	
		さやいんげん	3	
		オリーブオイル	6	
		赤ワイン		
		トマトベースソース		大豆
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		塩		
		こしょう		
	コンソメスープ	たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		キャベツ	4	
		米粉マカロニ	5	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		塩		
		こしょう		
	りんごゼリー	りんごゼリー	5	りんご
	エネルギー　738kcal		たんぱく質　27．8g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
10日（水）目の愛護デー	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鮭の塩焼き	鮭の塩焼き	1	さけ
	ほうれん草の炒め物	ほうれん草	3	
		もやし	4	
		しょうゆ		小麦　大豆
		だしの素		さば
		こめ油	6	
	にゅうめん	ふしそうめん	5	小麦
		うすあげ	1	大豆
		かまぼこ	1	
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
	ブルーベリータルト	ブルーベリータルト	5	大豆
	エネルギー　766kcal		たんぱく質　28．7g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
11日（木）	パインパン	パインパン	5	小麦　乳
	牛乳	牛乳	2	乳
	チキンナゲット3個	チキンナゲット	1	小麦　大豆　鶏肉
		こめ油	6	
	ジャーマンポテト	じゃがいも	5	
		ソテーオニオン	4	
		ベーコン	1	豚肉
		オリーブオイル	6	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		ガーリック		
		塩		
		こしょう		
	ミネストローネ	にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		セロリ	4	
		マカロニ(シェル)	5	小麦
		ホールトマト	3	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		塩		
		こしょう		
		さとう	5	
	エネルギー　825kcal		たんぱく質　27．2g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
12日（金）	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	れんこんはさみ揚げ	れんこんはさみ揚げ	1	小麦　大豆　鶏肉
		こめ油	6	
	じゃこピーマン	ピーマン	3	
		ちりめんじゃこ	2	
		白いりごま	6	ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		さとう	5	
		清酒		
		みりん		
		こめ油	6	
	せんべい汁	鶏肉	1	鶏肉
		清酒		
		かやきせんべい	5	小麦
		こんにゃく	5	
		にんじん	3	
		ねぎ	3	
		ごぼう	4	
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
		だしの素		さば
	エネルギー　771kcal		たんぱく質　28．4g	

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
15日（月）きのこの日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	かつおの竜田揚げ	かつおの竜田揚げ	1	小麦　大豆
		こめ油	6	
	牛肉ときのこの炒め物	牛肉	1	牛肉
		塩		
		こしょう		
		おろししょうが		
		ごま油	6	ごま
		にんじん	3	
		えのきたけ	4	
		えりんぎ	4	
		しめじ	4	
		清酒		
		さとう	5	
		しょうゆ		小麦　大豆
		白すりごま	6	ごま
		トウバンジャン		大豆
		みりん		
	赤だし	たまねぎ	4	
		とうふ	1	大豆
		まめふ	5	小麦
		わかめ	2	
		赤みそ	1	大豆
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
	ココアパウダー	ココアパウダー	5	大豆
	エネルギー　790kcal		たんぱく質　30．4g	

【食品に関するアレルゲンについて】

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ゲンを表示します。アレルゲンに関しては、特定原材料（７品目）および特定原材料に準ずるもの（２０品目）を記載します。加工品などに含まれるアレルゲン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ゲン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（20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

○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、含まれるアレルゲン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。

献立アプリ【4919（食育）for IKOMA】が公開されました。（外部リンク）

【献立にのせるマークについて】

・・・地場産物（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。

【６つの基礎食品群 】

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

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地場産物（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。

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
807	29.6	22.5	358	3.7	220	0.63	0.58	29

2018年

10月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会
生駒市立学校給食センター

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
16日（火）	コッペパン	コッペパン	5	小麦　乳
	牛乳	牛乳	2	乳
	肉団子 3個	肉団子	1	鶏肉　小麦　大豆　ごま
	枝豆	宇陀の黒大豆	4	大豆
	五目スープ	焼き豚	1	豚肉　大豆　小麦
		たまねぎ	4	
		味付しいたけ	4	小麦　大豆
		たけのこ	4	
		にんじん	3	
		ねぎ	3	
		中華スープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		こしょう		
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
	エネルギー　783kcal			たんぱく質　33．2g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
17日（水）	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	炒り卵	炒り卵	1	卵　りんご
	ツナそぼろ	ツナ	1	
		おろししょうが		
		ごぼう	4	
		にんじん	3	
		大豆	1	大豆
		グリンピース	3	
		さとう	5	
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
		清酒		
	さつまいものみそ汁	さつまいも	5	
		うすあげ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
	パックアーモンドフィッシュ	アーモンドフィッシュ	2	
	エネルギー　835kcal			たんぱく質　32．8g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
18日（木）	コッペパン	コッペパン	5	小麦　乳
	牛乳	牛乳	2	乳
	八宝菜	豚肉	1	豚肉
		おろししょうが		
		いか	1	いか
		キャベツ	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		たけのこ	4	
		もやし	4	
		味付しいたけ	4	小麦　大豆
		ごま油	6	ごま
		中華スープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		清酒		
		でん粉	5	
	かきあげ	野菜かきあげ	4	小麦　大豆
		こめ油	6	
	棒ソーセージ	棒ソーセージ	1	鶏肉
	エネルギー　835kcal			たんぱく質　32．2g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
19日（金）食育の日・わ食の日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハタハタの唐揚げ 3尾	ハタハタの唐揚げ	1	
		こめ油	6	
	ひじきと大豆の煮物	味付ひじき	2	小麦　大豆
		大豆	1	大豆
		にんじん	3	
	きりたんぽ汁	鶏肉	1	鶏肉
		きりたんぽ	5	
		白菜	4	
		ごぼう	4	
		糸こんにゃく	5	
		白ねぎ	4	
		★にんじん	3	
		清酒		
		みりん		
		だしの素		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
	秋田県の郷土料理			
	★ラッキーにんじんが入っているよ！			
	魚には「骨」があります。飲みこまず、しっかりかんで食べましょう。			
	エネルギー　755kcal			たんぱく質　26．1g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
22日（月）	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじの塩焼き	あじの塩焼き	1	
	小松菜のごま和え	小松菜	3	
		にんじん	3	
		ごま和えの素		小麦　大豆　乳　さば　鶏肉　ごま
	なめこのみそ汁	なめこ	4	
		うすあげ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
		わかめ	2	
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	
	エネルギー　780kcal			たんぱく質　33．6g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
23日（火）	背割りパン	背割りパン	5	小麦　乳
	牛乳	牛乳	2	乳
	野菜焼きそば	豚肉	1	豚肉
		塩		
		こしょう		
		こめ油	6	
		キャベツ	4	
		たまねぎ	4	
		もやし	4	
		あおのり粉	2	
		焼きそば乾麺	5	小麦
		ウスターソース		
		とんかつソース		
	フライドさつまいも	フライドさつまいも	5	
		こめ油	6	
	うずら卵のスープ	うずら卵	1	卵
		にんじん	3	
		アスパラガス	3	
		とうもろこし	4	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		塩		
		こしょう		
	エネルギー　901kcal			たんぱく質　30．2g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
24日（水）	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	肉じゃが	牛肉	1	牛肉
		こめ油	6	
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		グリンピース	3	
		糸こんにゃく	5	
		だしの素		さば
		清酒		
		しょうゆ		小麦　大豆
		さとう	5	
	ちりめんたくあん	きざみたくあん	4	大豆
		ちりめんじゃこ	2	
		白いりごま	6	ごま
		こめ油	6	
		さとう	5	
		しょうゆ		小麦　大豆
		みりん		
		清酒		
	金時煮豆	金時煮豆	1	
	りんご	りんご	4	りんご
	エネルギー　831kcal			たんぱく質　29．4g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
25日（木）	米粉パン	米粉パン	5	小麦　乳
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げぎょうざ 3個	ぎょうざ	1	小麦　ごま　大豆　鶏肉　豚肉
		こめ油	6	
	もやしとニラの炒め物	もやし	4	
		にら	3	
		とうもろこし	4	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		しょうゆ		小麦　大豆
		こめ油	6	
	中華スープ	焼き豚	1	豚肉　大豆　小麦
		たまねぎ	4	
		チンゲンサイ	3	
		にんじん	3	
		味付しいたけ	4	小麦　大豆
		中華スープ		小麦　大豆　鶏肉　豚肉　ごま
		しょうゆ		小麦　大豆
		こしょう		
	エネルギー　794kcal			たんぱく質　29．9g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
26日（金）	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば　大豆
	白菜の煮びたし	白菜	4	
		にんじん	3	
		さつまあげ	1	
		だしの素		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		さとう	5	
		みりん		
	けんちん汁	あつあげ	1	大豆
		ごぼう	4	
		こんにゃく	5	
		里いも	5	
		しめじ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		しょうゆ		小麦　大豆
		塩		
		みりん		
		でん粉	5	
	エネルギー　775kcal			たんぱく質　27．2g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
29日（月）	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のしょうが焼き	鶏肉のしょうが焼き	1	鶏肉　大豆
	ひじきふりかけ	味付ひじき	2	小麦　大豆
		ちりめんじゃこ	2	
		塩昆布	2	小麦　大豆
		かつお節	1	
		白いりごま	6	ごま
		さとう	5	
		みりん		
		清酒		
		米酢		
	豆乳汁	とうふ	1	大豆
		白菜	4	
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		大豆ペースト	1	大豆
		みそ	1	大豆
	エネルギー　785kcal			たんぱく質　35．2g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
30日（火）	コッペパン	コッペパン	5	小麦　乳
	牛乳	牛乳	2	乳
	いわしフライ	いわしフライ	1	小麦　大豆
		こめ油	6	
	キャベツのソテー	こめ油	6	
		キャベツ	4	
		もやし	4	
		スープストック		大豆　豚肉
		こしょう		
		塩		
	ササミのスープ	ササミ	1	鶏肉
		こめ油	6	
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		コンソメスープ		小麦　大豆　鶏肉
		塩		
		こしょう		
		しょうゆ		小麦　大豆
	パックウスターソース	ウスターソース		
	カミカミ大豆	カミカミ大豆	1	大豆
	エネルギー　786kcal			たんぱく質　33．8g

日	献立名	食品名		食品に関するアレルゲン
31日（水）ハロウィン献立	麦入りごはん	麦入りごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	秋野菜カレー	鶏肉	1	鶏肉
		赤ワイン		
		塩		
		こしょう		
		こめ油	6	
		さつまいも	5	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		しめじ	4	
		カレールウ		小麦　大豆　鶏肉
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		スープストック		大豆　豚肉
		リンゴピューレ		りんご
	ごぼうサラダ	ごぼう	4	
		とうもろこし	4	
	福神漬	福神漬	4	小麦　大豆
	パックごまドレッシング	ごまドレッシング	6	小麦　大豆　ごま
	かぼちゃプリン	かぼちゃプリン	5	大豆　ゼラチン
	エネルギー　887kcal			たんぱく質　23．8g