



Table for October 1st (10月1日) menu. Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, Energy, and Protein. Dishes include ごはん, ぎゅうにゅう, ビビンバ, トックスープ, フルーツミックスナタデココ.

Table for October 6th (10月6日) and 7th (10月7日) menu. Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, Energy, and Protein. Dishes include ごはん, ぎゅうにゅう, さわらのゆずみそかけ, れんごんのきんぴら, すましじる, コッパパン, きこのクリームスパゲティ, さやいんげんとコーンのソテー, みかんゼリー.

Table for October 11th (10月11日) and 12th (10月12日) menu. Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, Energy, and Protein. Dishes include ごはん, ぎゅうにゅう, いかてんのなんぼんづけ, パンパンジーサラダ, ごもくスープ, ビタパン, ギョウザ, ビーズドライカレー, こふきいも, はくさいのミルクスープ.

Table for October 14th (10月14日) menu. Columns include Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, Energy, and Protein. Dishes include コッパパン, ぎゅうにゅう, にくだんご(2こ), さらうどん, フライめん, いちごジャム.

【食品に関するアレルギーについて】
【アレルギー表示対象品目】
【栄養三色】
Table with columns: 1材料-kcal, たんぱく質g, 脂質g, 加糖量mg, 鉄mg, 1材料当量μg, ビタミンB1mg, ビタミンB2mg, ビタミンCmg.

【献立のマークについて】
...地産物(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。

2021年 10月予定献立表



A献立(あすか野小, 生駒南二小, 生駒北小, 生駒南小, 香分小, 真弓小, 鹿ノ台小) 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	
15日 (金)	ごはん	ごはん	黄		18日 (月)	ごはん	ごはん	黄		21日 (木)	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	
	しろみぎかなのくろずあん	ホキ でんぶん こめあぶら くるず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆		さけのしおやき	しおざけ	赤	さけ		ひじきのにももの	ひじき えだまめ にんじん たしのも こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 緑 緑	大豆	
	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 しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆		いもこじる	ぎゅうにく せいしゆ こめあぶら さといも ごぼう こまつな ラッキーにんじん しろねぎ かくこんにやく さんおんとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ たしのも	赤 黄 黄 黄 黄	牛肉		いもこじる	ぎゅうにく せいしゆ こめあぶら さといも ごぼう こまつな ラッキーにんじん しろねぎ かくこんにやく さんおんとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ たしのも	赤 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 さば	
さつまいものみそしる	さつまいも うすあげ たまねぎ ねぎ たしのも みそ	黄 赤 緑 赤	大豆	エネルギー	707kcal	たんぱく質	25.6g	エネルギー	647kcal	たんぱく質	26.4g	エネルギー	647kcal	たんぱく質	26.4g
19日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	20日 (水)	ごはん	ごはん	黄		21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	
	オムレツ	ブレンオムレツ	赤	卵		とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにくのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		たらすのスイートチリソースかけ	たら(かきり) でんぶん こめあぶら さんおんとう こめず みりん しお トウバンジャン おろしにんにく でんぶん	赤 黄 黄	大豆	
	きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ さんおんとう デミグラスソース トマトペースソース リンゴピューレ スープストック こしょう しお	緑 緑 黄 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆		やまとまなちりめん	やまとまなづけ ちりめんじゃこ しろいりごま 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	小麦 大豆		もやしのちゅうかいため	もやし にら にんじん こしょう ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	
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 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	とうにゅうじる	あつあげ はくさい たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ たしのも だいたいペースト とうにゅう みそ うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 赤 赤	大豆	フォーガー	フォー とりにく しろねぎ チンゲンサイ にんじん とりガラスープ(えきたい) とりガラスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ しお せいしゆ おろししょうが こしょう	黄 赤 緑 緑	鶏肉				
エネルギー	587kcal	たんぱく質	23.9g	エネルギー	713kcal	たんぱく質	29.6g	エネルギー	624kcal	たんぱく質	29.9g	エネルギー	624kcal	たんぱく質	29.9g
22日 (金)	ごはん	ごはん	黄		25日 (月)	ごはん	ごはん	黄		26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 さやいんげん 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 緑	小麦 大豆		シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉		とりにくのクリームソース	とりにく ソテーオニオン おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー しお ぎゅうにゅう とうにゅう でんぶん	赤 緑	鶏肉	
	とりだんごじる	とりにくだんご とうふ キャベツ にんじん えのきたけ だいこん せいしゆ うすくちしょうゆ たしのも	赤 赤 緑 緑 緑	大豆 鶏肉 大豆		マーボーなす	あいびきミンチ なす にんじん たけのこ おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ テンメンジャン オイスターソース さんおんとう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 緑 緑	牛肉 豚肉		かぶのサラダ	かぶ にんじん きパプリカ イタリアンドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉	
きんときにまめ	きんときにまめ	赤	小麦 大豆	うずらたまごのスープ	うずらたまご たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑	卵	ハロウィンこんだて	たまねぎ とうもろこし セロリ おしむぎ にんじん ホルトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉				
エネルギー	664kcal	たんぱく質	27.0g	エネルギー	690kcal	たんぱく質	27.2g	エネルギー	574kcal	たんぱく質	26.1g	エネルギー	574kcal	たんぱく質	26.1g
27日 (水)	ごはん	ごはん	黄		28日 (木)	ごめこパン	ごめこパン	黄	乳 小麦	29日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	小麦 大豆	
	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	
	いわしのかばやき	いわし(でんぶんつき) こめあぶら 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 みりん	赤 黄 黄	小麦 大豆		しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		あきやさいカレー	ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん しめじ カレールー あかワイン しお こしょう こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース リンゴピューレ	赤 黄 緑 緑	豚肉	
	はくさいのおこんぶあえ	はくさい にんじん きりぼしだいこん しおこんぶ だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆		れんごんのようふうソテー	れんごん とうもろこし ベーコン オリーブオイル コンソメスープ ブラックペッパー	緑 赤 黄	豚肉		かいそうサラダ	ツナ(みず)に わかめ きわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉	
ながいものみそしる	あつあげ たまねぎ ねぎ ながいも つきこんにやく みそ たしのも	赤 緑 緑 黄 赤	大豆	コンソメスープ	たまねぎ かぼちゃ にんじん えだまめ ごめこマカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄	大豆	つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆				
エネルギー	675kcal	たんぱく質	24.7g	エネルギー	611kcal	たんぱく質	26.3g	エネルギー	687kcal	たんぱく質	21.5g	エネルギー	687kcal	たんぱく質	21.5g

食育の日・わ食の日

いもこ汁

「いもこ汁」は、山形県の郷土料理です。
山形県などの東北地方では、里芋が旬を迎える秋、親せきや仲のいい人たちが河原に集まり、大きなお鍋で里芋を使った鍋料理を作って食べる「芋煮会」を行い、親睦を深めるそうです。その歴史は古く、山形県村山地方では、江戸時代から芋煮会が行われていたそうです。

「いもこ汁」も、芋煮の一つです。山形県の村山地方で食べられている、牛肉と里芋が入ったしょうゆ風味のお汁です。