

2021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 (金)	ごはん	ごはん	5		4日 (月)	ごはん	ごはん	5		5日 (火)	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																						
	ピビンバ	牛肉 ごめ油 清酒 カクトほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 4 5	牛肉		そばろ丼	合びきミンチ おろししょうが にんじん 大豆(クラッシュ) 三温糖 こいくちしょうゆ ごめ油	1 3 1 5 6	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆		春巻き	春巻き ごめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま																						
	トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ ごしょう ごま油	5 1 4 1 3 3 6	小麦 大豆 豚肉		炒り卵	炒り卵	1	卵		大根とツナのドレッシングあえ	大根 にんじん ツナ(油漬け) しそドレッシング	4 3 1	大豆 小麦 大豆																						
	フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	4 5	もも りんご		じゃがいものみそ汁	じゃがいも うすあげ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	5 1 4 3 1	大豆 さば 大豆		中華スープ	わかめ たまねぎ にんじん 白ねぎ とうがん 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 ごしょう	2 4 3 4 4 1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆																						
エネルギー 833kcal				たんぱく質 27.1g	エネルギー 839kcal				たんぱく質 32.0g	エネルギー 842kcal				たんぱく質 25.3g																						
6日 (水)	ごはん	ごはん	5		7日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	8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																						
	さわらのゆずみそかけ	さわら(素焼き) 清酒 みそ 赤みそ 三温糖 みりん ゆず果汁 でん粉	1 1 1 5 4 5	大豆		きのこのクリームスパゲティ	スパゲティ ベーコン 白ワイン たまねぎ にんじん えりんぎ しめじ マッシュルーム おろしにんにく オリーブオイル 塩	5 1 4 3 4 4 4	小麦 豚肉		ちくわのしそ揚げ	ミニちくわ 天ぷら粉 しそふりかけ ごめ油	1 5 6	小麦 大豆																						
	れんこんのきんぴら	れんこん にんじん 突こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 3 6 6 5	ごま ごま さば		鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉 にんじん さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン おろしにんにく ごしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	6 1 3 3 4 6	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 ごま 小麦 大豆																						
	すまし汁	たまねぎ えのきたけ みつば とうふ 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 4 3 1 5 5	大豆 小麦 さば 小麦 大豆		みかんゼリー	みかんゼリー	5			吉野汁	鶏肉 清酒 大根 里いも にんじん しいたけ うすあげ 水菜 だしの素 うすくちしょうゆ みりん 塩 でん粉	1 4 5 3 4 1 3 5	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆																						
エネルギー 741kcal				たんぱく質 28.1g	エネルギー 894kcal				たんぱく質 36.0g	エネルギー 763kcal				たんぱく質 31.1g																						
11日 (月)	ごはん	ごはん	5		12日 (火)	ピタパン	ピタパン	5	小麦	13日 (水)	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																						
	いか天の南蛮漬	いかの天ぷら ごめ油 ねぎ 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ	1 6 3 5 3 3	小麦 いか		ビーンズドライカレー	豚ミンチ おろししょうが おろしにんにく 塩 ごしょう 赤ワイン たまねぎ にんじん 大豆 ひよこ豆 ごめ油 カレー粉	1 4 3 1 1 6	豚肉		焼きししゃも(2尾)	ししゃも ごめ油	1 6																							
	ハンパンジーサラダ	ササミ きゅうり もやし にんじん ハンパンジードレッシング	1 4 4 3 6	鶏肉 小麦 大豆 ごま		フレンチかぼちゃ	コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース 三温糖 でん粉	5 5	小麦 大豆 鶏肉		茎わかめの炒め煮	くわわかめ さつまいも にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油	2 1 3 5 6	小麦 大豆 ごま																						
	五目スープ	ロースハム にら チンゲンサイ とうふ えのきたけ ワンタンの皮 ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 ごしょう	1 3 3 1 4 5 6	豚肉 大豆 小麦 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		白菜のミルクスープ	ベーコン ごめ油 白ワイン 白菜 にんじん たまねぎ えりんぎ パセリ 牛乳 脱脂粉乳 コンソメスープ 塩 ごしょう	1 6 4 4 4 3 2 2	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		けんちん汁	あつあげ ごぼう 平こんにゃく 里いも ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 5 5 3 5	大豆 さば 小麦 大豆																						
エネルギー 799kcal				たんぱく質 26.7g	エネルギー 913kcal				たんぱく質 30.2g	エネルギー 697kcal				たんぱく質 24.1g																						
14日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	【食品に関するアレルギーについて】					【献立のマークについて】																										
	牛乳	牛乳	2	乳	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。					<ul style="list-style-type: none"> …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かます。 …はしの日です。 …魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。 																										
	肉団子(3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま	【アレルギー表示対象品目】					<p>毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。</p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>「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。</p>																										
	血うどん	豚肉 ごめ油 おろししょうが 清酒 いか キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ にら たけのこ もやし 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 6 1 4 3 4 3 4	豚肉 ごま いか	<table border="1"> <tr> <th>表示義務づけ特定原材料(7品目)</th> <th>卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに</th> </tr> <tr> <th>特定原材料に準ずるもの(21品目)</th> <th>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</th> </tr> </table>					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																							
	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																																			
フライ麺	フライ麺	5	小麦	<p>○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。(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)</p> <p>○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。</p> <p>◎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</p> <p>◎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。</p> <p>◎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。</p>																																
いちごジャム	いちごジャム	4		【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					<table border="1"> <tr> <th colspan="7">今月の平均栄養量</th> </tr> <tr> <th>1群</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>カルシウム</th> <th>鉄</th> <th>ビタミンB1</th> <th>ビタミンB2</th> <th>ビタミンC</th> </tr> <tr> <td>814</td> <td>30.6</td> <td>21.9</td> <td>386</td> <td>3.4</td> <td>263</td> <td>0.65</td> <td>25</td> </tr> </table>					今月の平均栄養量							1群	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	814	30.6	21.9	386	3.4	263	0.65	25
今月の平均栄養量																																				
1群	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC																													
814	30.6	21.9	386	3.4	263	0.65	25																													
エネルギー 938kcal				たんぱく質 34.8g	エネルギー 938kcal				たんぱく質 34.8g	エネルギー 938kcal				たんぱく質 34.8g																						

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
15日 (金)	ごはん	ごはん	5		18日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	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 5	小麦 大豆		鮭の塩焼き	塩ざけ	1	さけ
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん えのきたけ 白いりごま 白すりごま だししょうゆ	3 3 4 6 6	ごま 小麦 大豆		ひじきの煮物	ひじき 枝豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 4 3 5	大豆 さば 小麦 大豆
さつまいものみそ汁	さつまいも うすあげ たまねぎ 切り干し大根 ねぎ だしの素 みそ	5 4 4 4 3 1	大豆 さば 大豆	いもこ汁	牛肉 清酒 ごめ油 里いも ごぼう 小松菜 ラッキーにんじん 白ねぎ 角こんにやく 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしの素	1 6 5 4 3 3 4 5 5	牛肉 小麦 大豆 小麦 大豆 さば		
エネルギー 825kcal				たんぱく質 27.1g	エネルギー 765kcal				たんぱく質 31.7g
19日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	20日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	オムレツ	プレーンオムレツ	1	卵		鶏肉のたつた揚げ(3個)	鶏肉のたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ まいたけ 三温糖 デミグラスソース トマトベースソース リンゴビューレ スープストック こしょう 塩	4 4 4 5 4 4 4 4	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉		大和まなちりめん	大和まな漬 ちりめんじゃこ 白いりごま ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	3 2 2 6 5	ごま 小麦 大豆
ポトフ	ウィンナー 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 清酒 こしょう ごめ油	1 3 4 5 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	豆乳汁	あつあげ 白菜 たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ だしの素 大豆ペースト 豆乳 みそ うすくちしょうゆ	1 4 4 4 3 3 1 1 1	大豆 さば 大豆 大豆 小麦 大豆		
エネルギー 756kcal				たんぱく質 29.4g	エネルギー 887kcal				たんぱく質 37.6g
22日 (金)	ごはん	ごはん	5		25日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のしょうが焼き	豚肉 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 三温糖 清酒 ごめ油 でん粉	1 4 3 5 6 5	豚肉 小麦 大豆		揚げシューマイ(3個)	シューマイ ごめ油	1 6	小麦 豚肉
	鶏団子汁	鶏肉団子 とうふ キャベツ にんじん えのきたけ 大根 清酒 うすくちしょうゆ だしの素	1 1 4 3 4 4 4	大豆 鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば		マーボーなす	合びきミンチ なす にんじん たけのこ おろししょうが おろしこんにやく トウバンジャン 赤みそ テンメンジャン オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ ごま油	4 1 3 4 1 5 6	牛肉 豚肉 大豆 大豆 大豆 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま
金時煮豆	金時煮豆	1		うずら卵のスープ	うずら卵 たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ 中華スープ うすくちしょうゆ	1 4 3 3 4	卵 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		
エネルギー 797kcal				たんぱく質 32.6g	エネルギー 867kcal				たんぱく質 32.6g
27日 (水)	ごはん	ごはん	5		28日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	いわしのかば焼き	いわし(でん粉付) ごめ油 おろししょうが こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん	1 6 5 5	小麦 大豆		白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	白菜の塩昆布和え	白菜 にんじん 切り干し大根 塩昆布 だししょうゆ	4 3 4 2	小麦 大豆 小麦 大豆		れんこんの洋風ソテー	れんこん 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	4 4 1 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
長いのみそ汁	あつあげ たまねぎ ねぎ 長いも 突こんにやく みそ だしの素	1 4 3 5 5 1	大豆 小麦 大豆 さば	コンソメスープ	たまねぎ かぼちゃ にんじん 枝豆 米粉マカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	4 3 3 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
エネルギー 766kcal				たんぱく質 26.9g	エネルギー 775kcal				たんぱく質 32.5g
29日 (金)	ごはん	ごはん	5		29日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	いむこ汁	いむこ汁	1	大豆		秋野菜カレー	豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん しめじ カレールー 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 リンゴビューレ	1 5 4 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	長いのみそ汁	あつあげ たまねぎ ねぎ 長いも 突こんにやく みそ だしの素	1 4 3 5 5 1	大豆 小麦 大豆 さば		海産サラダ	ツナ(水煮) わかめ くわがめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	小麦 大豆
エネルギー 766kcal				たんぱく質 26.9g	エネルギー 796kcal				たんぱく質 25.2g

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。