

2021年 11月予定献立表

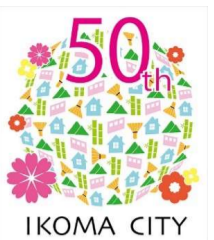


A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,若分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用
生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター

市制50周年記念事業 リクエスト給食

生駒市は昭和46年11月1日に生駒町から生駒市になりました。今年には市制50周年を迎えます。それを記念して、今月は50年前の給食と、5月に実施した給食アンケートでリクエストの多かったメニューがたくさん登場します。

リクエストメニューには右のマークをつけています。ぜひ探してみてください。みなさんのリクエストしたメニューは入っているかな？

10月より、生駒市立学校給食センターのホームページに給食写真がアップされています。

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
1日 (月)	ごはん	ごはん	黄		1日 (月)	ごはん	ごはん	黄		2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
	さんまのごまあげ	さんまのごまあげ こめあぶら	赤 黄	ごま		さんまのごまあげ こめあぶら	さんまのごまあげ こめあぶら	赤 黄	ごま		ちぢみ	ちぢみ	緑	小麦 いか 大豆
	ぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いとこんにやく にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せししゆ こめあぶら	赤 緑 黄 緑	牛肉		ぎゅうにく たまねぎ いとこんにやく にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せししゆ こめあぶら	赤 緑 黄 緑	牛肉	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら		緑 緑 黄	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
あかだし	じゃがいも まめふ えのきたけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	黄 黄 緑 赤 赤	小麦 大豆 大豆 さば	あかだし	じゃがいも まめふ えのきたけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	黄 黄 緑 赤 赤	小麦 大豆 大豆 さば	とんこつラーメン	こんにやくめん やきぶた はくさい にんじん ねぎ たけのこ ラーメンスープ(とんこつ) ちゅうかスープ せししゆ こしょう	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 豚肉			
		エネルギー 718kcal		たんぱく質 25.3g			エネルギー 582kcal		たんぱく質 20.5g			エネルギー 582kcal		たんぱく質 20.5g
4日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	5日 (金)	ごはん	ごはん	黄		8日 (月)	ごはん	ごはん	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		れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 鶏肉 豚肉
	くじらのたつたあげ	くじらのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		ビビンバ	ぎゅうにく こめあぶら せししゆ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぷん	赤 黄 緑 緑 黄	牛肉		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 しろりごま 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 緑 赤 黄 黄 黄	豚肉 ごま ごま
	じゃがいものそぼろあんかけ	ぶたミンチ じゃがいも たまねぎ にんじん グリーンピース おろししょうが こめあぶら こいくちしょうゆ せししゆ ざらめ しお でんぷん	赤 黄 緑 緑 緑 黄	豚肉		トックスープ	トック たまねぎ どうふ しろねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう ごまあぶら	緑 緑 赤 赤 黄	大豆		はるさめじる	はるさめ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	黄 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 さば
やさしいスープ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさしいゼリー	緑 黄	もも りんご オレンジ りんご	カミカミごはん	はるさめ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	黄 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆			
れいとうみかん	れいとうみかん	緑			エネルギー 608kcal		たんぱく質 26.5g		エネルギー 665kcal		たんぱく質 19.7g			
9日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	10日 (水)	ごはん	ごはん	黄		11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		いっしょパジルフライ	いっしょパジルフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 鶏肉 豚肉
	ハンバーグ	ハンバーグ トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぷん	赤 黄	大豆 鶏肉 豚肉		シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉		ポテトサラダ	じゃがいも グリーンピース とうもろこし しお ブラックペッパー	黄 緑 緑	大豆
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし コンソメスープ ブラックペッパー こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉		チンゲンサイのオイスターソースに	あつあげ チンゲンサイ もやし こめあぶら さんおんとう でんぷん ちゅうかスープ せししゆ こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	赤 緑 黄 黄	大豆		バックマヨネーズ	バックマヨネーズ(ノンエッグ)	黄	大豆
ささみのレモンスープ	ササミ たまねぎ にんじん アスパラガス マカロニ(シエル) レモンじる コンソメスープ しお うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄 緑	鶏肉	ちゅうかスープ	たけのこ たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せししゆ こしょう	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	カレースープ	かぶ カリフラワー にんじん たまねぎ ホールトマト こめあぶら カレーウ カレーコ コンソメスープ しお こしょう	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉			
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	赤	小麦 大豆 アーモンド		エネルギー 597kcal		たんぱく質 26.3g			
		エネルギー 643kcal		たんぱく質 23.1g			エネルギー 673kcal		たんぱく質 24.9g					
12日 (金)	ごはん	ごはん	黄		15日 (月)	ごはん	ごはん	黄		16日 (火)	メロンパン	メロンパン	黄	乳 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
	ししやものてんぷら(2ひ)	ししやものてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦		かぼちゃとやまとポークのフライ	かぼちゃとやまとポークのフライ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 豚肉		あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦
	ひじきとだいずのサラダ	ひじき だいず にんじん えだまめ こいくちしょうゆ しおドレッシング	赤 赤 緑 緑	大豆		はくさいのおかかあえ	はくさい にんじん えのきたけ かつおぶし だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆		かんこくふうすきやき	ぶたにく やきどうふ たまねぎ にんじん しろねぎ いとこんにやく こいくちしょうゆ デンメンジャン さんおんとう せししゆ リンゴピューレ はくさいキムチ おろししょうが おろしにんにく こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
ながいものみそしる	ごまつな たまねぎ しろねぎ ながいも みそ だしのもと	緑 緑 黄 赤	やまいも 大豆 さば	かすじる	とりにく だいこん ごぼう さといも みそ こめあぶら さけかす せししゆ だしのもと	赤 赤 緑 黄 赤 黄	鶏肉 大豆	もやしナムル	もやし にんじん ほうれんそう ナムルドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦			
		エネルギー 653kcal		たんぱく質 20.9g			エネルギー 696kcal		たんぱく質 21.4g			エネルギー 792kcal		たんぱく質 24.9g

2021年 11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
17日 (水)	わかめごはん	ごはん わかめごはんのぐ	黄 赤	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかメンチ	いかメンチ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか 大豆
	こまつなのしおこんぶいため	こまつな にんじん しおこんぶ しろりごま こいくちしょうゆ おろしにんにく こめあぶら	緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆
18日 (木)	じゃっぱ汁	タラ(かくぎり) とうふ だいこん にんじん ラッキーにんじん しめじ ねぎ だしのもと しお せいしゆ みそ	赤 赤 緑 緑 緑 緑 赤	大豆 大豆 さば 大豆
	あおもりけんのきょうどりようり	ラッキーにんじんがはいているよ!		
	エネルギー	664kcal		たんぱく質 25.0g

食育の日・わ食の日

じゃっぱ汁

「じゃっぱ汁」は青森の冬を代表する魚であるタラのアラと野菜などを煮込み、塩やみそで味付けた、青森の冬にはなくてはならない代表的な郷土料理です。青森県津軽地方ではアラのことを「じゃっぱ」ということから、この名前がつけました。栄養価が高く、寒い冬に心身ともに温まるので、家庭でも人気の定番料理となっています。



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
18日 (木)	こめごはん	こめごはん	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	トマトグラタン	トマトグラタン	黄	大豆 りんご
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン 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 おろしにんにく ブラックペッパー	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
19日 (金)	さつまいものクリームスープ	さつまいも にんじん たまねぎ えりんぎ バター コンソメスープ しお こしょう ぎゅうにゅう しょうゆ	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー	673kcal		たんぱく質 23.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
19日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのうめおろしに	とりにく だいこんおろし ねりうめ さんおんとう みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
	やまとまなのにびたし	うすあげ にんじん やまとまな はくさい だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆
20日 (土)	にゅうめん	ふしろうめん かまぼこ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 小麦 さば 小麦 大豆
	のりのつくだに	のりのつくだに	赤	小麦 大豆
	エネルギー	629kcal		たんぱく質 26.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
22日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	きりほしだいこんのもの	きりほしだいこん にんじん こめあぶら さつまあげ だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	緑 黄 赤 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆
23日 (火)	すましじる	とうふ たまねぎ えのきたけ はなふ にんじん みつば だしパック うすくちしょうゆ しお	赤 緑 緑 黄 緑	大豆 小麦 小麦 大豆
	エネルギー	658kcal		たんぱく質 24.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
24日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじのあまからあんかけ	あじ でんぶ 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	赤 黄 黄	小麦 大豆
	ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん しろりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆
25日 (木)	せんべいじる	かやきせんべい ぶたにく にんじん さといも しいたけ ねぎ だしのもと せいしゆ うすくちしょうゆ みりん	黄 赤 緑 黄 緑	小麦 豚肉 小麦 さば 小麦 大豆
	エネルギー	686kcal		たんぱく質 27.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
25日 (木)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉
	ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン コンソメスープ おろしにんにく しお こしょう オリーブオイル	黄 緑 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
26日 (金)	ミネストローネ	にんじん たまねぎ かぶ まめ・ざくこくミックス セロリ ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	緑 緑 赤 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー	694kcal		たんぱく質 25.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
26日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのねぎしおだれ	とりにく しろねぎ おろしにんにく おろししょうが こめあぶら せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん しお ブラックペッパー でんぶ	赤 緑 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
	れんこんのあまずい	れんこん にんじん こめあぶら さんおんとう うすくちしょうゆ こめず	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆
27日 (土)	はくさいのみそしる	はくさい えのきたけ にんじん うすあげ わかめ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆
	エネルギー	611kcal		たんぱく質 25.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
29日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたじゃが	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとこんにやく さやいんげん こめあぶら だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆
	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しろりごま 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	大豆 ごま 小麦 大豆
30日 (火)	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	
	エネルギー	688kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
30日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト	赤	豚肉
	バックケチャップ&マスタード	バックケチャップ&マスタード	赤	豚肉
31日 (水)	ポイルキャベツ	キャベツ	緑	
	マカロニのクリームに	とりにく マカロニ たまねぎ はくさい にんじん えだまめ ぎゅうにゅう こめあぶら しろワイン クリームシチューのもと だっしふんにゅう コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 緑 赤 黄	鶏肉 小麦 大豆 乳 小麦 大豆 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー	699kcal		たんぱく質 28.4g

【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。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。

【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・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)
 ○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 0743-78-1510
 ◎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。

【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

I補給- 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
666	24.4	19.1	352	2.7	226	0.55	0.51	26

【献立のマークについて】

- …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、しっかりとって食べましょう。

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。