



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
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
	ピビンバ	ぎゅうにく こめあぶら せいしゆ 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 小麦 大豆		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
	トックスープ	トック たまねぎ とうふ 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	黄 緑 赤 緑	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		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 おろししょうゆ こめあぶら こいくちしょうゆ せいしゆ ざらめ しお でんぷん	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆
フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 黄	もも りんご オレンジ りんご	やさいスープ	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 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
		エネルギー 683kcal		たんぱく質 21.6g	れいとうみかん	れいとうみかん	緑		

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
4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
	チヂミ	チヂミ	緑	小麦 いか 大豆
	もやしのいためもの	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
とんこつラーメン	ごんにやくめん 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 せいしゆ こしょう	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
メープルジャム	メープルジャム	黄		
		エネルギー 582kcal		たんぱく質 20.5g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
5日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	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
	ぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いとごんにやく にんじん おろししょうゆ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめあぶら	赤 緑 黄 緑 黄	牛肉 さば 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	
		エネルギー 718kcal		たんぱく質 25.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	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
	くきわかめのごもくじ	くきわかめ さつまあげ にんじん ぶたにく つきごんにやく しりとりごま 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 黄	豚肉 ごま ごま 小麦 大豆 さば
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	
		エネルギー 665kcal		たんぱく質 19.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9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
	いわしバジルフライ	いわしバジルフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
	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
バックマヨネーズ	バックマヨネーズ(ノンエッグ)	黄	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 カレーこ 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	
		エネルギー 673kcal		たんぱく質 24.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ししゃものてんぷら(2ひ)	ししゃものてんぷら こめあぶら	赤 黄	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 黄	大豆 大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉 ごま
ながいものみそじる	こまつな たまねぎ しろねぎ ながいも みそ だしのもと	緑 緑 緑 黄 赤	やまいも 大豆 さば	
		エネルギー 653kcal		たんぱく質 20.9g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
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
	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 黄	大豆 鶏肉 豚肉
	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 黄	小麦 大豆 鶏肉
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 緑 黄 緑	鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	
		エネルギー 597kcal		たんぱく質 26.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
12日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	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 せいしゆ こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	赤 緑 緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 小麦 大豆
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 せいしゆ こしょう	緑 緑 緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	
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 643kcal		たんぱく質 23.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15日 (月)	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 ねりめ さんおんとう みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆
	やまとまなのひびたし	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 黄	大豆 さば 小麦 大豆
にゅうめん	ふしそうめん 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 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
16日 (火)	こめごパン	こめごパン	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
	ブロックリーのガーリックソテー	ベーコン ブロックリー とうもろこし ソテーオニオン オリブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
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 パセリ 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 乳 小麦 大豆 鶏肉	
		エネルギー 673kcal		たんぱく質 23.2g

2021年 11月予定献立表



B献立(生駒台小, 俵口小, 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
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
	こまつなのおしおこんぶいため	こまつな にんじん しおこんぶ しろいりごま 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 こま 大豆
18日 (木)	じゃっぱ汁	たら(かきざり) どうふ 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
	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、塩やみそで味付けした、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)	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
	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 ごま
	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 テンメンジャン さんおんどう せいしゆ 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 小麦 大豆
19日 (金)	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	緑緑赤黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	エネルギー 792kcal		たんぱく質 24.9g	

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
	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
	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
20日 (土)	かすじる	どりにく だいこん ごぼう さといも みそ こめあぶら さけかす せいしゆ だしのもと	赤赤緑黄赤黄	鶏肉 大豆 大豆 小麦 大豆
	かき	かき	緑	さば
	エネルギー 696kcal		たんぱく質 21.4g	

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
	あじのあまからあんかけ	あじ でんぶん こめあぶら こいくちしょうゆ さんおんどう おろししょうが でんぶん	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 しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑緑黄黄	小麦 大豆
23日 (火)	せんべい	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	黄赤緑黄緑緑	小麦 豚肉 小麦 大豆 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
24日 (水)	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 さんおんどう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	緑緑黄赤黄	小麦 大豆 小麦 大豆
25日 (木)	すましじる	どうふ 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	赤赤緑黄緑緑	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
25日 (木)	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
	ポイルキャベツ	キャベツ	緑	
26日 (金)	マカロニのクリームに	どりにく マカロニ たまねぎ はくさい にんじん えだまめ きゅうにゅう 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	赤赤緑緑緑赤黄	鶏肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 699kcal		たんぱく質 28.4g	

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
	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	赤赤緑黄黄緑黄	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆
	ちりめんたあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さんおんどう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	緑赤黄黄黄	大豆 小麦 大豆
27日 (土)	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
29日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	どりにくのねぎおだれ	どりにく 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 さんおんどう みりん しお ブラックペッパー でんぶん	赤赤緑黄黄	鶏肉 小麦 小麦 大豆
	れんこんのあまずいため	れんこん にんじん こめあぶら さんおんどう うすくちしょうゆ こめず	緑緑黄黄	小麦 大豆
30日 (火)	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 小麦 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
30日 (火)	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
	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	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
12月1日 (水)	ミネストローネ	にんじん たまねぎ かぶ まめ・ざつこミックス セロリ ホルトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	緑緑赤赤黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー 694kcal		たんぱく質 25.4g	

【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とのえるもの
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

【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、身体に〇(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	加糖量 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
666	24.4	19.1	352	2.7	226	0.55	0.51	26