



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 (月)	ごはん	ごはん	5		1日 (月)	ごはん	ごはん	5		2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
	さんまのごま揚げ	さんまのごま揚げ ごめ油	1 6	ごま		さんまのごま揚げ	さんまのごま揚げ ごめ油	1 6	ごま		春巻き	春巻き ごめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	牛丼	牛肉 たまねぎ 糸こんにゃく にんじん おろししょうが だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 ごめ油	1 4 5 3 3 5 6	牛肉 小麦 大豆		牛丼	牛肉 たまねぎ 糸こんにゃく にんじん おろししょうが だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 ごめ油	1 4 5 3 3 5 6	牛肉 小麦 大豆		もやしの炒め物	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 ごめ油	4 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	赤だし	じゃがいも まめふ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	5 5 4 3 1 1	小麦 大豆 さば		赤だし	じゃがいも まめふ えのきたけ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	5 5 4 3 1 1	小麦 大豆 さば		豚骨ラーメン	こんにゃく麺 焼き豚 白菜 にんじん ねぎ たけのこ ラーメンスープ(とんこつ) 中華スープ 清酒 ごしょう	5 4 1 3 3 4	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
												メープルジャム	メープルジャム	5
		エネルギー 831kcal		たんぱく質 29.0g			エネルギー 841kcal		たんぱく質 26.6g					
4日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	5日 (金)	ごはん	ごはん	5		8日 (月)	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
	くじらのたつた揚げ	くじらのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆		ピビンバ	牛肉 ごめ油 清酒 カットほうれん草 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 5	牛肉 小麦 大豆		れんこんのはさみ揚げ	れんこんのはさみ揚げ ごめ油	4 6	小麦 鶏肉 豚肉
	じゃがいものそぼろあんかけ	豚ミンチ 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 ごめ油 こいくちしょうゆ 清酒 ざらめ 塩 でん粉	1 5 4 3 4 6 5 5	豚肉 小麦 大豆		トックスープ	トック たまねぎ とうふ 白ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ ごしょう ごま油	5 4 1 4 5 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		茎わかめの五目煮	きわかめ さつまあげ にんじん 豚肉 突こんにゃく 白いりごま ごま油 三温糖 こいくちしょうゆ だしの素 みりん	2 1 3 1 5 6 6 5	豚肉 小麦 大豆 さば
	野菜スープ	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 ごしょう	4 4 3 3 4	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 野菜ゼリー	4 5	もも りんご オレンジ りんご		春雨汁	春雨 たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	5 4 3 4 4 3	さば 小麦 大豆
	冷凍みかん	冷凍みかん	4								カミカミ献立	カミカミ献立	5	
		エネルギー 795kcal		たんぱく質 34.2g			エネルギー 806kcal		たんぱく質 25.5g			エネルギー 765kcal		たんぱく質 22.4g
9日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	10日 (水)	ごはん	ごはん	5		11日 (木)	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
	ハンバーグ	ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5	大豆 鶏肉 豚肉		シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉		いわしバジルフライ	いわしバジルフライ ごめ油	1 6	
	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 ごめ油	4 4 6	小麦 大豆 鶏肉		チンゲンサイのオイスターソース煮	あつあげ チンゲンサイ もやし ごめ油 三温糖 でん粉 中華スープ 清酒 こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 ごしょう	1 3 4 6 5 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		ポテトサラダ	じゃがいも グリーンピース とうもろこし 塩 ブラックペッパー	5 4 4	
	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) レモン汁 コンソメスープ 塩 うすくちしょうゆ ごしょう	1 4 3 3 5 4	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		中華スープ	たけのこ たまねぎ にんじん にら えりんぎ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 ごしょう	4 4 3 3 4 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		バックマヨネーズ	バックマヨネーズ(ノンエッグ)	6	大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳		ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	アーモンド		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 ごめ油 カレールウ カレー粉 コンソメスープ 塩 ごしょう	4 4 3 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 776kcal		たんぱく質 31.9g			エネルギー 809kcal		たんぱく質 27.5g			エネルギー 844kcal		たんぱく質 30.0g
12日 (金)	ごはん	ごはん	5		15日 (月)	ごはん	ごはん	5		16日 (火)	メロンパン	メロンパン	5	乳 小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	ししゃもの天ぷら(2尾)	ししゃもの天ぷら ごめ油	1 6	小麦		かぼちゃと大和ポークのフライ	かぼちゃと大和ポークのフライ ごめ油	3 6	小麦 大豆 豚肉		揚げぎょうざ(3個)	ぎょうざ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆 にんじん 枝豆 こいくちしょうゆ 塩ドレッシング	2 1 3 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		白菜のおかか和え	白菜 にんじん えのきたけ かつお節 だししょうゆ	4 3 4 1	小麦 大豆		韓国風すき焼き	豚肉 焼きどうふ たまねぎ にんじん 白ねぎ 糸こんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 清酒	1 1 4 3 4 5	豚肉 大豆 小麦 大豆
	長いものみそ汁	小松菜 たまねぎ 白ねぎ 長いも みそ だしの素	3 4 4 5 1	やまいも 大豆 さば		かす汁	鶏肉 大根 水菜 ごぼう 里いも みそ ごめ油 酒かす 清酒 だしの素	1 4 3 4 5 1 6 5	鶏肉 大豆 さば		もやしナムル	もやし にんじん ほうれん草 ナムルドレッシング	4 3 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
			エネルギー 747kcal			たんぱく質 23.4g			エネルギー 791kcal			たんぱく質 24.3g		



Table for 11/17 (Water) featuring '食育の日・わ食の日' and 'じゃっぱ汁'. Includes ingredients like wheat, soybean, and fish, and allergen information.

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。

Table for 11/18 (Water) featuring 'じゃっぱ汁' and 'さつまいものクリームスープ'. Includes ingredients like sweet potato, wheat, and soybean, and allergen information.

Table for 11/19 (Friday) featuring '大和まなごの煮ひたし' and 'にゅうめん'. Includes ingredients like soybean, wheat, and fish, and allergen information.

Table for 11/22 (Month) featuring 'すまし汁' and 'れんこんの甘酢炒め'. Includes ingredients like soybean, wheat, and fish, and allergen information.

Table for 11/24 (Water) featuring 'ほうれん草のごま和え' and 'せんべい汁'. Includes ingredients like soybean, wheat, and fish, and allergen information.

Table for 11/25 (Wood) featuring 'トンカツ' and 'ジャーマンポテト'. Includes ingredients like wheat, soybean, and fish, and allergen information.

Table for 11/26 (Friday) featuring '鶏肉のねぎ塩だれ' and 'れんこんの甘酢炒め'. Includes ingredients like wheat, soybean, and fish, and allergen information.

Table for 11/29 (Month) featuring 'だし巻き卵' and '豚じゃが'. Includes ingredients like wheat, soybean, and fish, and allergen information.

Table for 11/30 (Fire) featuring 'バックケチャップ&マスタード' and 'ポイルキャベツ'. Includes ingredients like wheat, soybean, and fish, and allergen information.

【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】
【献立のマークについて】
【栄養六群】
今月の平均栄養量
Table with columns: 1群...たんぱく質, 2群...無機質, 3群...ビタミンA, 4群...ビタミンC, 5群...炭水化物, 6群...脂質.