



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 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ごはん	ごはん	黄	
	タラのレモンソースかけ	タラ(かき) だんご(つき) こめあぶら レモンじり さんおんとう こいくちしょうゆ でんぶ	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆		ししゃものかんろに(2ひ)	ししゃものかんろに	赤	小麦 大豆
	ラタトゥイユ	ワインナー きバア ズッキーニ ソテーオニオン えりんぎ おろしにんにく ホールトマト トマトケチャップ オリーブオイル コンソメスープ あかワイン しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆
	かぼちゃニョッキのスープ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		すいとん	すいとん たまねぎ にんじん えのきたけ うすあげ ねぎ みりん だしのもと みそ	黄 緑 緑 緑 赤	小麦 大豆 さば 大豆
		エネルギー 596kcal		たんぱく質 25.2g		やさいふりかけ	やさいふりかけ	黄	たんぱく質 23.1g

9/1 防災の日

『災害は忘れたころにやってくる』といえます。日ごろから、防災の意識を高めたいものです。給食では防災の日献立として・・・

- ・長期保存できる乾物のひじきや水煮大豆
→「ひじきと大豆の煮物」
- ・加熱せずにそのまま食べることができる
→「ししゃもの甘露煮」
- ・備蓄食品(給食センターで備蓄をしています)
→「野菜ふりかけ」

が登場します。防災の日には、賞味期限切れのものや足りないものがないか、家にある備蓄食品を見直してみましょう。



お月見献立

旧暦8月15日の満月の夜を「十五夜」といい、一年でもっとも月がきれいな夜といわれています。十五夜の時期は秋の農作物を収穫するころにあたるので、お月見では、とれたばかりの秋の野菜や果物をおそなえて秋の实りに感謝をします。今年の十五夜は9月10日(土)です。給食では、月に見立てた里いもを使った「里いもといかの煮物」が登場します。デザートは、もちの中にこしあんが入った「お月見団子」です。秋の实りに感謝をしながら、いただきますよ。



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
5日 (月)	ごはん	ごはん	黄		6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
	たちのおいそてんぶら	たちのおいそてんぶら こめあぶら	赤 黄	小麦		ミートオムレツ	ミートオムレツ	赤	卵 大豆 鶏肉
	ぎゅうにくときこのいためもの	ぎゅうにく にんじん さやいんげん えのきたけ えりんぎ しめじ トウバンジャン しお こしょう おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せしゆ みりん こめあぶら	赤 緑 緑 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆		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 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	あかだし	とうふ まめふ たまねぎ わかめ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 さば		レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス とうもろこし コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 670kcal		たんぱく質 25.0g			エネルギー 564kcal		たんぱく質 20.9g

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
7日 (水)	ごはん	ごはん	黄		8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
	かれいのからあげ	かれいのからあげ こめあぶら	赤 黄	豚肉		ポークピーズ	ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスまめ こめあぶら こしょう あかワイン ビーフシチューのもと リンゴピューレ トマケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	赤 緑 緑 黄 赤 黄	大豆
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく にんじん たまねぎ なす おろししょうが みそ みりん せしゆ こいくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑 赤	豚肉 小麦 大豆		コーンいりコロッケ	コーンいりコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆
	すましじる	とうがん たまねぎ ちらしかまぼこ みつば だしパック うすくちしょうゆ しお	黄 緑 赤 緑	小麦 大豆		さやいんげんとツナのソテー	さやいんげん ツナ(あぶらづけ) にんじん こしょう コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 赤 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 625kcal		たんぱく質 26.4g		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	黄	たんぱく質 25.5g

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
12日 (月)	ごはん	ごはん	黄		13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
	とりにくのごみやき	とりにく せしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゆ こめず でんぶ	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		ハンバーグ	ハンバーグ トマケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶ	赤 黄 黄	大豆 鶏肉 豚肉
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン しろいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう せしゆ みりん こめあぶら	赤 黄 黄	ごま 小麦 大豆		ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	黄 黄	大豆 小麦 大豆 ごま
	とうにゅうじる	あつあげ にんじん たまねぎ ながいも ねぎ だしのもと だいずペースト とうにゅう みそ	赤 緑 黄 黄	大豆 やまいち		ささみのレモンスープ	ササミ たまねぎ にんじん ズッキーニ レモンじり コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 644kcal		たんぱく質 30.5g		チョコクリーム	チョコクリーム	黄	たんぱく質 25.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
14日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あつあげのちゅうかに	あひびミンチ あつあげ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぶ ごまあぶら ちゅうかスープ	赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 大豆
	ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄 黄	やまいち
	きりぼしだいごんとハムのいためもの	きりぼしだいごん ローズハム にんじん こめあぶら せしゆ さんおんとう こいくちしょうゆ だしのもと	赤 赤 緑 黄	豚肉
	れいとうみかん	れいとうみかん	黄	小麦 大豆 さば
		エネルギー 787kcal		たんぱく質 24.0g



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Includes items like ごめこパン, ぎゅうにゅう, あげぎょうざ(2こ), ふたにくのキムチいため, とんこつラーメン.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Includes items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, やきにく, わかめスープ, だいがいも.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Includes items like コッペパン, ぎゅうにゅう, しろみざかなフライ, なすとトマトのスパゲティ, フルーツゼリーミックス.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, ふたじゃが, ひじきふりかけ, きんときまめ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Includes items like ごとうパン, ぎゅうにゅう, シューマイ(2こ), ちゅうかあえ, スーミタン.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Includes items like むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, ふたにくのしょうがやき, ごまつなのみそしる, ふくじんづけ, ヨーグルト.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Includes items like せわりパン, ぎゅうにゅう, ササミフライ, キャベツのカレーソテー, コンソメスープ, バックアーモンドフィッシュ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, アレルゲン, エネルギー. Includes items like ごはん, ぎゅうにゅう, さけのおやき, かぼちゃのそぼろ, けんちんじる.

【食品に関するアレルゲンについて】 予献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルゲンを表示します。アレルゲンに関しては、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ゲンについては、食材納入業者より提出された書類を基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ゲン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・そば・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

【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。
- 🍴 ・・・はしがつきます。
- 🍴 ・・・スプーンがつきます。
- 🐟 ・・・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。

【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

9月の平均栄養量

1食あたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
654 kcal	25.4 g	18.5 g	336 mg	2.7 mg	201 µg	0.52 mg	0.52 mg	22 mg