2022年　9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,壱分小,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

1日(木)

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
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
ミートオムレツ	ミートオムレツ	赤	卵 大豆 鶏肉
ジャーマンポテト	じゃがいも	黄	
	ソテーオニオン	緑	
	ベーコン	赤	豚肉
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	おろしにんにく		
	しお		
	こしょう		
	オリーブオイル	黄	
レタスのスープ	たまねぎ	緑	
	にんじん	緑	
	レタス	緑	
	とうもろこし	緑	
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	こしょう		
	エネルギー 564kcal		たんぱく質 20.9g

2日(金) ぼうさいのひこんだて

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
ごはん	ごはん	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
ししゃものかんろに(2ひ)	ししゃものかんろに	赤	小麦 大豆
ひじきとだいずのにもの	ひじき	赤	
	だいず	赤	大豆
	にんじん	緑	
	だしのもと		さば
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	さんおんとう		
	みりん	黄	
すいとん	すいとん	黄	小麦
	たまねぎ	緑	
	にんじん	緑	
	えのきたけ	緑	
	うすあげ	赤	大豆
	ねぎ	緑	
	みりん		
	だしのもと		さば
	みそ	赤	大豆
やさいふりかけ	やさいふりかけ		
	エネルギー 672kcal		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』といいます。
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して秋の実りに感謝をします。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。
秋の実りに感謝をしながら、いただきましょう。

5日(月)

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
ごはん	ごはん	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
とりにくのこうみやき	とりにく	赤	鶏肉
	せいしゅ		
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	さんおんとう	黄	
	ゆずかじゅう	緑	
	こめず		
	でんぷん	黄	
じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	赤	
	ピーマン	緑	
	しろいりごま	黄	ごま
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	さんおんとう	黄	
	せいしゅ		
	みりん		
	こめあぶら	黄	
とうにゅうじる	あつあげ	赤	大豆
	にんじん	緑	
	たまねぎ	緑	
	ながいも	黄	やまいも
	ねぎ	緑	
	だしのもと		さば
	だいずペースト	赤	大豆
	とうにゅう	赤	大豆
	みそ	赤	大豆
	エネルギー 644kcal		たんぱく質 30.5g

6日(火)

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
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
タラのレモンソースかけ	タラ(かくぎり でんぷんつき)	赤	
	こめあぶら	黄	
	レモンじる	緑	
	さんおんとう	黄	
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	でんぷん	黄	
ラタトゥイユ	ウインナー	赤	豚肉
	きパプリカ	緑	
	ズッキーニ	緑	
	ソテーオニオン	緑	
	えりんぎ	緑	
	おろしにんにく		
	ホールトマト	緑	
	トマトケチャップ		
	オリーブオイル	黄	
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	あかワイン		
	しお		
	こしょう		
	さんおんとう	黄	
かぼちゃニョッキのスープ	キャベツ	緑	
	たまねぎ	緑	
	にんじん	緑	
	かぼちゃニョッキ	黄	小麦
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	こしょう		
	エネルギー 596kcal		たんぱく質 25.2g

7日(水) おつきみこんだて

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
ごはん	ごはん	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
さわらのてりやき	さわら	赤	
	せいしゅ		
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	さんおんとう	黄	
	みりん		
	でんぷん	黄	
さといもといかのにもの	いか	赤	いか
	にんじん	緑	
	さといも	黄	
	ひらこんにゃく	黄	
	さんおんとう	黄	
	せいしゅ		
	だしのもと		さば
	みりん		
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
なめこのみそしる	なめこ	緑	
	とうふ	赤	大豆
	こまつな	緑	
	たまねぎ	緑	
	みそ	赤	大豆
	だしのもと		さば
おつきみだんご	おつきみだんご	黄	
	エネルギー 702kcal		たんぱく質 27.9g

8日(木)

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
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
ポークビーンズ	ぶたにく	赤	豚肉
	たまねぎ	緑	
	にんじん	緑	
	じゃがいも	黄	
	ミックスまめ	赤	大豆
	こめあぶら	黄	
	こしょう		
	あかワイン		
	ビーフシチューのもと		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	リンゴピューレ	緑	りんご
	トマトケチャップ		
	ウスターソース		
	スープストック		大豆 豚肉
	ローリエ		
コーンいりコロッケ	コーンいりコロッケ	黄	小麦 大豆
	こめあぶら	黄	
さやいんげんとツナのソテー	さやいんげん	緑	
	ツナ(あぶらづけ)	赤	
	にんじん	緑	
	こしょう		
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	こめあぶら	黄	
ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	黄	
	エネルギー 708kcal		たんぱく質 25.5g

9日(金) ちょうようのせっくこんだて

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
ごはん	ごはん	黄	
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	赤	
	こめあぶら	黄	
ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく	赤	豚肉
	にんじん	緑	
	たまねぎ	緑	
	なす	緑	
	おろししょうが		
	みそ	赤	大豆
	みりん		
	せいしゅ		
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	こめあぶら	黄	
すましじる	とうがん	緑	
	たまねぎ	緑	
	ちらしかまぼこ・きく	赤	
	みつば	緑	
	だしパック		
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	しお		
	エネルギー 625kcal		たんぱく質 26.4g

12日(月)

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
ごはん	ごはん	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
たちうおのいそべてんぷら	たちうおのいそべてんぷら	赤	小麦
	こめあぶら	黄	
ぎゅうにくときのこのいためもの	ぎゅうにく	赤	牛肉
	にんじん	緑	
	さやいんげん	緑	
	えのきたけ	緑	
	えりんぎ	緑	
	しめじ	緑	
	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		小麦 大豆
	さんおんとう	黄	
	せいしゅ		
	みりん		
	こめあぶら	黄	
あかだし	とうふ	赤	大豆
	まめふ	黄	小麦
	たまねぎ	緑	
	わかめ	赤	
	ねぎ	緑	
	あかみそ	赤	大豆
	みそ	赤	大豆
	だしのもと		さば
	エネルギー 670kcal		たんぱく質 25.0g

13日(火)

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦
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	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	こめあぶら	黄	
ぶたにくのキムチいため	ぶたにく	赤	豚肉
	せいしゅ		
	おろししょうが		
	たまねぎ	緑	
	もやし	緑	
	はくさいキムチ	緑	小麦 さば 大豆 りんご
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	さんおんとう	黄	
	こめあぶら	黄	
とんこつラーメン	こんにゃくめん	黄	
	キャベツ	緑	
	にんじん	緑	
	にら	緑	
	たけのこ	緑	
	ラーメンスープ(とんこつ)		小麦 大豆 豚肉
	ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	せいしゅ		
	こしょう		
	エネルギー 585kcal		たんぱく質 25.9g

14日(水) しょくいくのひ・わしょくのひ

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
ごはん	ごはん	黄	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
いわしのうめに	いわしのうめに	赤	小麦 大豆
にあい	れんこん	緑	
	にんじん	緑	
	ごぼう	緑	
	しいたけ	緑	
	うすあげ	赤	大豆
	つきこんにゃく	黄	
	こめあぶら	黄	
	だしのもと		さば
	さんおんとう	黄	
	こめず		
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
さつまいものみそしる	さつまいも	黄	
	にんじん	緑	
	たまねぎ	緑	
	ラッキーにんじん	緑	
	ねぎ	緑	
	だしのもと		さば
	みそ	赤	大豆
	エネルギー 718kcal		たんぱく質 24.4g

いばらきけんのきょうどりょうり

ラッキーにんじんがはいっているよ！

2022年　9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,壱分小,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	アレルゲン
15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	赤	大豆 鶏肉 豚肉
		トマトケチャップ		
		さんおんとう	黄	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		でんぷん	黄	
	ごぼうサラダ	ごぼう	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		ごまドレッシング	黄	小麦 大豆 ごま
	ささみのレモンスープ	ササミ	赤	鶏肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		ズッキーニ	緑	
		レモンじる	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	チョコクリーム	チョコクリーム	黄	乳 大豆
		エネルギー 643kcal		たんぱく質 25.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16日(金)	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	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		あつあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		たけのこ	緑	
		にんじん	緑	
		とうもろこし	緑	
		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		小麦 大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		しお		
		でんぷん	黄	
		ごまあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	ながいもあげ	ながいもあげ	黄	やまいも
		こめあぶら	黄	
	きりぼしだいこんとハムのいためもの	きりぼしだいこん	緑	
		ロースハム	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		だしのもと		さば
	れいとうみかん	れいとうみかん	緑	
		エネルギー 787kcal		たんぱく質 24.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
20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
	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ	赤	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ	黄	小麦
		ウインナー	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		なす	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		ホールトマト	緑	
		トマトベースソース		大豆
		おろしにんにく		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		オリーブオイル	黄	
	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ	緑	もも りんご
		やさいゼリー	黄	オレンジ りんご
		エネルギー 752kcal		たんぱく質 27.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
21日(水)	むぎいりごはん	ごはん	黄	
		むぎ	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		さやいんげん	緑	
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
		でんぷん	黄	
	こまつなのみそしる	こまつな	緑	
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		とうふ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン
		エネルギー 660kcal		たんぱく質 26.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
22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
	とりにくのバーベキューソース	とりにく	赤	鶏肉
		リンゴピューレ	緑	りんご
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
	れんこんのようふうソテー	れんこん	緑	
		とうもろこし	緑	
		オリーブオイル	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ブラックペッパー		
	しろいんげんのポタージュ	しろいんげんまめのピューレ	赤	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		にんじん	緑	
		えりんぎ	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめこシチューのもと		
		こしょう		
		エネルギー 593kcal		たんぱく質 27.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
26日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さけのしおやき	しおざけ	赤	さけ
	かぼちゃのそぼろに	ぶたミンチ	赤	豚肉
		かぼちゃ	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		ざらめ	黄	
	けんちんじる	あつあげ	赤	大豆
		ごぼう	緑	
		にんじん	緑	
		ひらこんにゃく	黄	
		とうがん	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		でんぷん	黄	
		エネルギー 644kcal		たんぱく質 26.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
27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
	ササミフライ	ササミフライ	赤	小麦 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	キャベツのカレーソテー	キャベツ	緑	
		あかパプリカ	緑	
		えりんぎ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		カレーパウダー		小麦
		こめあぶら	黄	
	コンソメスープ	ベーコン	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		とうもろこし	緑	
		たまねぎ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	パックアーモンドフィッシュ	パ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 574kcal		たんぱく質 27.8g

せわりパンにはさんでたべましょう！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
28日(水)	むぎいりごはん	ごはん	黄	
		むぎ	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきにく	ぎゅうにく	赤	牛肉
		たまねぎ	緑	
		にら	緑	
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		コチュジャン		大豆
		こしょう		
		でんぷん	黄	
	わかめスープ	わかめ	赤	
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		えのきたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		とりガラスープ(えきたい)		鶏肉
		とりガラスープ(ふんまつ)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	だいがくいも	さつまいも	黄	
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめず		
		エネルギー 716kcal		たんぱく質 21.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
29日(木)	こくとうパン	こくとうパン	黄	乳 小麦
	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
	ちゅうかあえ	にんじん	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		きゅうり	緑	
		しろいりごま	黄	ごま
		しおドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	スーミータン	たまご	赤	卵
		やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		クリームコーン	緑	
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		せいしゅ		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		しお		
		こしょう		
		でんぷん	黄	
		エネルギー 552kcal		たんぱく質 22.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
30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	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		いとこんにゃく	黄	
		さやいんげん	緑	
		こめあぶら	黄	
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ざらめ	黄	
	ひじきふりかけ	ひじき	赤	
		ちりめんじゃこ	赤	
		しおこんぶ	赤	小麦 大豆
		かつおぶし	赤	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		せいしゅ		
		こめず		
	きんときにまめ	きんときにまめ	赤	
		エネルギー 668kcal		たんぱく質 24.7g

【食品に関するアレルゲンについて】

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・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、含まれるアレルゲン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…おもに体を作るもとになるもの
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きます。
・・・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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

９月の平均栄養量

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
654	25.4	18.5	336	2.7	201	0.52	0.52	22