





Table for October 18th (火) and 19th (水). Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Dishes include コッペパン, ぎゅうにゅう, まぐるメンチカツ, さつまいもかぼちゃのサラダ, パックマヨネーズ, ささみのレモンスープ, むぎいりごはん, ぎゅうにゅう, ポークカレー, キャベツとツナのサラダ, ふくじんづけ.

Table for October 21st (金) and 24th (月). Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Dishes include ごはん, ぎゅうにゅう, とりにくのたつたあげ(2こ), ごまつなのおこんぶいため, さといものみそしる, わかめスープ, ヨーグルト.

Table for October 25th (火) and 27th (木). Columns include date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Dishes include コッペパン, ぎゅうにゅう, ちくわのいそべあげ, ぶたにくとれんこんのピリッいため, さつまいものみそしる, コソメスープ, ハロウィンデザート.

Table for October 31st (月). Column includes date, dish name, ingredients, allergens, and nutritional information. Dish: ごはん, ぎゅうにゅう, ししゃもフライ(2び), ほうれんそうのおかかあえ, あかだし.

【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

今月の平均栄養量

1食分 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
662	25.1	19.2	350	2.8	231	0.53	0.53	18

【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。
- …スプーンがつかます。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりとんで食べましょう。

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。