2022年　11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(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
チキンカツ	チキンカツ	赤	小麦 大豆 鶏肉
	こめあぶら	黄	
きのこのデミグラスソースに	しめじ	緑	
	えりんぎ	緑	
	まいたけ	緑	
	さんおんとう	黄	
	デミグラスソース		小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
	トマトベースソース		大豆
	リンゴピューレ	緑	りんご
	スープストック		大豆 豚肉
	こしょう		
	しお		
ポトフ	ウインナー	赤	豚肉
	にんじん	緑	
	たまねぎ	緑	
	じゃがいも	黄	
	キャベツ	緑	
	カリフラワー	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
	せいしゅ		
	こしょう		
	こめあぶら	黄	

エネルギー 629kcal　たんぱく質 26.9g

2日(水)

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
さんまのしょうがに	さんまのしょうがに	赤	小麦 大豆
きりぼしだいこんのにもの	きりぼしだいこん	緑	
	にんじん	緑	
	さつまあげ	赤	
	さんおんとう	黄	
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	みりん		
	だしのもと		さば
	こめあぶら	黄	
ながいものみそしる	あつあげ	赤	大豆
	たまねぎ	緑	
	ねぎ	緑	
	ながいも	黄	やまいも
	つきこんにゃく	黄	
	みそ	赤	大豆
	だしのもと		さば

エネルギー 660kcal　たんぱく質 21.2g

4日(金)

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
いかのさいきょうやき	いかのさいきょうやき	赤	いか 大豆
こうやどうふのにもの	こうやどうふ	赤	大豆
	ちくわ	赤	
	にんじん	緑	
	さやいんげん	緑	
	さんおんとう	黄	
	だしのもと		さば
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	みりん		
すましじる	たまねぎ	緑	
	えのきたけ	緑	
	にんじん	緑	
	はなふ	黄	小麦
	ねぎ	緑	
	だしのもと		さば
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	しお		
こんぶとまっちゃのふりかけ	こんぶとまっちゃのふりかけ		

エネルギー 579kcal　たんぱく質 22.7g

7日(月)　いいはのひ・カミカミこんだて

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
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
れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ	緑	小麦 鶏肉 豚肉
	こめあぶら	黄	
こまつなのしおこんぶあえ	こまつな	緑	
	にんじん	緑	
	きりぼしだいこん	緑	
	しおこんぶ	赤	小麦 大豆
	だししょうゆ		小麦 大豆
ぶたじる	ぶたにく	赤	豚肉
	ごぼう	緑	
	さといも	黄	
	にんじん	緑	
	ねぎ	緑	
	つきこんにゃく	黄	
	みそ	赤	大豆
	こめあぶら	黄	
	せいしゅ		
	だしのもと		さば

11月8日は いい歯の日

エネルギー 648kcal　たんぱく質 19.8g

8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
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	
コーンとえだまめのソテー	とうもろこし	緑	
	えだまめ	緑	大豆
	ブラックペッパー		
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	こめあぶら	黄	
やさいスープ	ベーコン	赤	豚肉
	キャベツ	緑	
	たまねぎ	緑	
	だいこん	緑	
	にんじん	緑	
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	こしょう		
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
プルーンヨーグルト	プルーンヨーグルト	赤	乳 ゼラチン

エネルギー 646kcal　たんぱく質 28.3g

9日(水)

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
あげじゃがそぼろあんかけ	じゃがいも	黄	
	こめあぶら	黄	
	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
	にんじん	緑	
	たまねぎ	緑	
	グリンピース	緑	
	でんぷん	黄	
	ざらめ	黄	
	おろししょうが		
	せいしゅ		
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	しお		
たかなちりめん	たかなづけ	緑	
	ちりめんじゃこ	赤	
	しろいりごま	黄	ごま
	ごまあぶら	黄	ごま
	さんおんとう	黄	
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	みりん		
	せいしゅ		
きんときにまめ	きんときにまめ	赤	

エネルギー 744kcal　たんぱく質 23.8g

10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
てりやきハンバーグ	ハンバーグ	赤	大豆 鶏肉 豚肉
	おろししょうが		
	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	
はなやさいサラダ	ツナ(あぶらづけ)	赤	
	カリフラワー	緑	
	ブロッコリー	緑	
	しおドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
イタリアンスパゲティ	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	
	ピーマン	緑	
	マッシュルーム	緑	
	あかワイン		
	しお		
	こしょう		
	トマトケチャップ		
	ウスターソース		
	とんかつソース		
	こめあぶら	黄	

エネルギー 750kcal　たんぱく質 30.4g

11日(金)

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
やきししゃも(2ひ)	ししゃも	赤	
はくさいのごまあえ	はくさい	緑	
	にんじん	緑	
	えのきたけ	緑	
	しろすりごま	黄	ごま
	しろいりごま	黄	ごま
	だししょうゆ		小麦 大豆
とうふのみそしる	とうふ	赤	大豆
	たまねぎ	緑	
	にんじん	緑	
	わかめ	赤	
	ねぎ	緑	
	みそ	赤	大豆
	だしのもと		さば

エネルギー 579kcal　たんぱく質 21.2g

14日(月)

献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
わかめごはん	ごはん	黄	
	わかめごはんのぐ	赤	
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉
やまとまなのにびたし	うすあげ	赤	大豆
	にんじん	緑	
	やまとまな	緑	
	はくさい	緑	
	だしのもと		さば
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	みりん		
	さんおんとう	黄	
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	
	ねぎ	緑	
	だしのもと		さば
	みそ	赤	大豆

エネルギー 626kcal　たんぱく質 19.8g

15日(火)　ならのおいしいものこんだて

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
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	緑	小麦 大豆 豚肉
	こめあぶら	黄	
しろいんげんのポタージュ	ベーコン	赤	豚肉
	しろいんげんまめのピューレ	赤	
	だっしふんにゅう	赤	乳
	たまねぎ	緑	
	じゃがいも	黄	
	えりんぎ	緑	
	パセリ	緑	
	こめあぶら	黄	
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	ぎゅうにゅう	赤	乳
	じょうしんこ	黄	
	しお		
	こしょう		
ナタデココゼリーミックス	ならのいちごとブルーベリーのゼリー	黄	
	ナタデココ	黄	

エネルギー 663kcal　たんぱく質 25.2g

16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
さばのたつたあげ	さばのたつたあげ	赤	小麦 さば 大豆
	こめあぶら	黄	
やさいのうめおかかあえ	キャベツ	緑	
	ほうれんそう	緑	
	にんじん	緑	
	かつおぶし	赤	
	しそドレッシング		小麦 大豆
	ねりうめ	緑	
にぼうとう	ほうとうめん	黄	小麦
	とりにく	赤	鶏肉
	うすあげ	赤	大豆
	だいこん	緑	
	にんじん	緑	
	ラッキーにんじん	緑	
	しめじ	緑	
	ごぼう	緑	
	しろねぎ	緑	
	みりん		
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	だしのもと		さば
	でんぷん	黄	

エネルギー 695kcal　たんぱく質 26.0g

食育の日・わ食の日

煮ぼうとう

埼玉県の郷土料理である「煮ぼうとう」が登場します。日本資本主義の父とも呼ばれる埼玉県深谷市（ふかやし）出身の渋沢栄一（しぶさわえいいち）も好んで食べたといわれています。深谷市の煮ぼうとうは、深谷ねぎという「白ねぎ」と根菜をたっぷりと使います。幅が広いうどんのような「ほうとう麺」は、煮込むととろみがつきます。白ねぎの甘味と野菜のうま味が溶け出したしょうゆ味の汁とほうとう麺がそのとろみによって一つにまとまります。

少しずつ寒い日が増えてくる11月は、煮ぼうとうが冷えた身体を温めてくれます。

2022年　11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
17日(木)	しょくパン	しょくパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハニーマスタードチキン	とりにく	赤	鶏肉
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		つぶマスタード		小麦 大豆 豚肉 りんご
		さんおんとう	黄	
		はちみつ	黄	
		でんぷん	黄	
	こまつなのソテー	こまつな	緑	
		ロースハム	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	コンソメスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		さやいんげん	緑	
		とうもろこし	緑	
		こめこマカロニ	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	みかんジャム	みかんジャム	黄	
		エネルギー 658kcal		たんぱく質 30.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
18日(金) わしょくのひこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さけのもみじやき	さけ	赤	さけ
		すりおろしにんじん	緑	
		しろみそ	赤	大豆
		せいしゅ		
		しお		
	くきわかめのいために	くきわかめ	赤	
		さつまあげ	赤	
		にんじん	緑	
		しろいりごま	黄	ごま
		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	
	けんちんじる	あつあげ	赤	大豆
		ごぼう	緑	
		ひらこんにゃく	黄	
		さといも	黄	
		しいたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしパック		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
		でんぷん	黄	
	かき	かき	緑	
		エネルギー 635kcal		たんぱく質 26.5g

和食の日献立

11月24日は和食の日です。和食でよく使う食べ物の頭文字をならべた「まごわやさしい」という言葉があります。一回の食事ですべてそろえると、体に必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。生駒市では、18日（金）が和食の日献立になっています。「まごわやさしい」の食材を全て使っているので、探しながらいただきましょう。

「けんちん汁」は、だしのうま味を味わってもらうために、かつお節でだしをとります。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
21日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのなんばんづけ	さわらのてんぷら	赤	小麦
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		こめず		
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でんぷん	黄	
	ひじきのちゅうかいため	ロースハム	赤	豚肉
		ひじき	赤	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		しろいりごま	黄	ごま
		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
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		おろしにんにく		
	チンゲンサイのスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		しいたけ	緑	
		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
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		こしょう		
		エネルギー 680kcal		たんぱく質 20.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
22日(火)	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
	タンドリーチキン(2こ)	とりにく	赤	鶏肉
		しお		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		プレーンヨーグルト	赤	乳
		トマトケチャップ		
		カレーこ		
		おろしにんにく		
	れんこんのようふうソテー	れんこん	緑	
		にんじん	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		
	オニオンスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		ほうれんそう	緑	
		えりんぎ	緑	
		ソテーオニオン	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		オリーブオイル	黄	
	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 603kcal		たんぱく質 28.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
24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
	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		
	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん	緑	
		とうもろこし	緑	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	フルーツしらたま	ミックスフルーツ	緑	もも りんご
		しらたまだんご	黄	大豆
		エネルギー 657kcal		たんぱく質 23.1g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
25日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	セルフぎゅうどんぶり	ぎゅうにく	赤	牛肉
		たまねぎ	緑	
		いとこんにゃく	黄	
		にんじん	緑	
		おろししょうが		
		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	黄	
		みりん		
		せいしゅ		
		こめあぶら	黄	
	ながいもあげ	ながいもあげ	黄	やまいも
		こめあぶら	黄	
	あかだし	とうふ	赤	大豆
		まめふ	黄	小麦
		わかめ	赤	
		なめこ	緑	
		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 707kcal		たんぱく質 22.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
28日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かきあげ	カットちくわ	赤	
		たまねぎ	緑	
		かぼちゃ	緑	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		こむぎこ	黄	小麦
		しお		
		こめあぶら	黄	
	かつおのかくに	かつおのかくに	赤	小麦 大豆
	ごまじる	たまねぎ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		ねりごま	黄	ごま
		だしのもと		さば
		みりん		
		エネルギー 747kcal		たんぱく質 25.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
29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
	フランクフルト	フランクフルト	赤	豚肉
		トマトケチャップ		
	「せわりパン」にはさんで、「ホットドック」にしてたべましょう！	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	
	ボイルキャベツ	キャベツ	緑	
	ささみのスープ	ササミ	赤	鶏肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		さやいんげん	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		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー	黄	
		エネルギー 620kcal		たんぱく質 24.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
30日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	チンゲンサイのオイスターソースに	あつあげ	赤	大豆
		チンゲンサイ	緑	
		もやし	緑	
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		せいしゅ		
		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		
		こしょう		
	ビーフンスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		ビーフン	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		しいたけ	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		
		エネルギー 638kcal		たんぱく質 19.8g

【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。

今月の平均栄養量

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
658	24.3	18.9	350	3.1	217	0.52	0.51	32