

2022年 11月予定献立表



B献立(生駒台小, 横口小, 生駒東小, 生駒小, 桜ヶ丘小) 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	アレルギー	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 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	2日 (水)	ごはん	ごはん	黄		4日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	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		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 トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぷん	赤	豚肉		かきあげ	カットくわ たまねぎ かぼちゃ にんじん えだまめ こむぎこ しお こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	大豆 小麦		あけじゃがそばろあんかけ	じゃがいも こめあぶら あいびきミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でんぷん ざらめ おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ しお	黄 黄 赤 緑 緑 黄	牛肉 豚肉
	ポイルキャベツ	キャベツ	黄			かつおのかくに	かつおのかくに	赤	小麦 大豆		たかなちりめん	たかなづけ ちりめんじゃこ しろいりごま ごまあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん せいしゆ	黄	
ささみのスープ	ササミ たまねぎ にんじん さやいんげん 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	ごまじる	たまねぎ うすあげ にんじん ごぼう ねぎ みそ ねりごま だしのもと みりん	赤 緑 赤 緑 赤 黄	大豆 大豆 大豆 ごま さば	きんときにまめ	きんときにまめ	赤		小麦 大豆		
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				エネルギー 747kcal	たんぱく質 25.9g				エネルギー 744kcal	たんぱく質 23.8g	
7日 (月)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		8日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	9日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	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		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 こめあぶら	緑 黄	小麦 鶏肉 豚肉		てりやきハンバーグ	ハンバーグ おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		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
	こまつなのおこんがえ	こまつな にんじん きりぼしだいこん しおこんぶ だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆 小麦 大豆		はなやさいサラダ	ツナ(あぶらづけ) カリフラワー ブロッコリー しおドレッシング	黄 赤 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦		こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん さやいんげん さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 黄	大豆 大豆 さば 小麦 大豆
ぶたじる	ぶたにく ごぼう さといも にんじん ねぎ つきこんやく みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 黄 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 さば	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム 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 赤 赤 緑 緑 黄	小麦 豚肉 大豆	すましじる	たまねぎ えのきたけ にんじん はなふ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ しお	緑 緑 黄 黄 緑	小麦 さば 小麦 大豆			
11月8日は いい歯の白														
		エネルギー 648kcal	たんぱく質 19.8g				エネルギー 750kcal	たんぱく質 30.4g				エネルギー 579kcal	たんぱく質 22.7g	
10日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	11日 (金)	ごはん	ごはん	黄		14日 (月)	わかめごはん	ごはん わかめごはんのぐ	黄 赤	
	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		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 こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		セルフぎゅうどんぶり	ぎゅうにく たまねぎ いとこんにやく にんじん おろししょうが だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめあぶら	赤 緑 黄 緑	牛肉 さば 小麦 大豆		ごもあつやきたまご	ごもあつやきたまご	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑	大豆 小麦 大豆 鶏肉		ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆		やまとまなのひげし	うすあげ にんじん やまとまな はくさい だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆
やさいスープ	ベーコン キャベツ たまねぎ だいこん にんじん コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	あかだし	とうふ まめふ わかめ なめこ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 赤 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば	さつまいものみそしる	さつまいも にんじん たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆			
ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト	赤	乳 セラチン											
		エネルギー 646kcal	たんぱく質 28.3g				エネルギー 707kcal	たんぱく質 22.7g				エネルギー 626kcal	たんぱく質 19.8g	
15日 (火)	しょくパン	しょくパン	黄	乳 小麦	16日 (水)	ごはん	ごはん	黄		和食の日 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、16日(水)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、採りながらいただきます。				
	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		まめ	まめ	赤	
	ハニーマスタードチキン	とりにく こいくちしょうゆ つばマスタード さんおんとう はちみつ でんぷん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご		さけのもみじやき	さけ すりおろしにんじん しろみそ せいしゆ しお	赤 緑 赤	さけ 大豆		ごま	ごま	黄	小麦 大豆
	こまつなのソテー	こまつな ローズハム にんじん うすくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑 赤 緑	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		くわわかめのいために	くわわかめ さつまあげ にんじん しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	赤 赤 黄 黄	大豆 小麦 大豆		わかめ(海藻類)	わかめ(海藻類)	赤	大豆
コンソメスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし こめマカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	けんちん汁	あつあげ ごぼう ひらこんにやく さといも しいたけ ねぎ だしパック うすくちしょうゆ しお でんぷん	赤 赤 黄 黄	大豆 小麦 大豆	しいたけ	しいたけ	黄	小麦 大豆			
みかんジャム	みかんジャム	黄		かき	かき	黄								
		エネルギー 658kcal	たんぱく質 30.2g				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、16日(水)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、採りながらいただきます。



「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。



Table for 17th October (Thursday) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごめこパン, ぎゅうにゅう, かぼちゃとやまとポークのフライ, etc.

Table for 18th October (Friday) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, さばのたつたあげ, etc.

Section titled '食育の日・わ食の日' and '煮ぼうとう'. Includes text about local cuisine and a photo of a pot of 'nibouto' soup.

Table for 21st October (Monday) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, やきぎょうざ(2こ), etc.

Table for 22nd October (Tuesday) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include コッペパン, ぎゅうにゅう, ポークビーンズ, etc.

Table for 24th October (Thursday) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごとうパン, ぎゅうにゅう, タンドリーチキン(2こ), etc.

Table for 25th October (Friday) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, やきししゃも(2ひ), etc.

Table for 28th October (Monday) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, さんまのしょうがに, etc.

Table for 29th October (Tuesday) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include コッペパン, ぎゅうにゅう, チキンカツ, etc.

Table for 30th October (Wednesday) menu. Columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, さわらのなんばんづけ, etc.

【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。アレルゲンに関する情報は、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)に記載します。

【献立のマークについて】 Includes icons and text explaining the symbols used in the menu, such as local products, school meals, and allergen-free items.

Table titled '今月の平均栄養量' (Average Nutrition for this month) showing kcal, protein, fat, and other nutrients.