

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		小麦 大豆		
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		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						
いはいのひ・カミカミこんだて	11月8日は いい歯の日								こんぶとまっちゃんふりかけ	こんぶとまっちゃんふりかけ							
		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	どうもろこし 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	どうふ 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。						
	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	ごま	わかめ(海藻類)	やさい	さかな	しいたけ(きのこ)	いも
	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		小麦	小麦 大豆	大豆	小麦 大豆	小麦 大豆	小麦 大豆	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 さつまいも 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	小麦 大豆 小麦 大豆		小麦	小麦 大豆	小麦 大豆	小麦 大豆	小麦 大豆	小麦 大豆	
コンソメスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん どうもろこし 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 黄	大豆	小麦	小麦 大豆	小麦 大豆	小麦 大豆	小麦 大豆	小麦 大豆				
みかんジャム	みかんジャム	黄		かき	かき	黄 緑											
		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									

2022年 11月予定献立表



B献立(生駒台小, 俣口小, 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

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。



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	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
17日 (木)	こめごぼん	こめごぼん	黄	乳 小麦	18日 (金)	ごはん	ごはん	黄		21日 (月)	ごはん	ごはん	黄		25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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
17日 (木)	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	18日 (金)	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ	赤	小麦 さば 大豆	21日 (月)	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	25日 (金)	やきししゃも(2匹)	ししゃも	赤	小麦 大豆
	しろいんげんのポタージュ	ベーコン しろいんげんまめのピューレ だしふんにゅう たまねぎ じゃがいも えりんぎ パセリ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	豚肉 乳		さばのたつたあげ こめあぶら	キャベツ ほうれんそう にんじん かつおぶし しそドレッシング ねりうめ	緑 緑 緑 赤 緑	小麦 大豆		かぼちゃとやまとポークのフライ こめあぶら コンソメスープ ぎゅうにゅう しょうゆ しょうゆ しょうゆ	コンソメスープ ぎゅうにゅう しょうゆ しょうゆ しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉 乳	ふたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスまめ こめあぶら ごしょう あかワイン		大豆	さやいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
17日 (木)	ナタデココゼリーミックス	ならのいちごブルーベリーゼリー ナタデココ	黄		18日 (金)	にぼうとう	ほうとうめん とりにく うすあげ だしこん にんじん ラッキーにんじん しめじ ごぼう しろねぎ みりん うすくちしょうゆ だしのもと でんぶ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	小麦 大豆 鶏肉 乳	21日 (月)	ビーフスープ	やきふた ビーフ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ とりガラスープ(えきたい) とりガラスープ(ふんまつ) うすくちしょうゆ ごしょう	赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤	小麦 大豆 豚肉	25日 (金)	どうふのみそしる	どうふ たまねぎ にんじん わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 黄 緑 赤 赤 赤	大豆 大豆 大豆 さば
	エネルギー 663kcal			たんぱく質 25.2g		にぼうとう	いこまでとれた だいこんだよ!		小麦 大豆 鶏肉 乳		エネルギー 695kcal		たんぱく質 26.0g	エネルギー 638kcal			たんぱく質 19.8g	エネルギー 657kcal	
22日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	22日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	24日 (木)	ごとうパン	ごとうパン	黄	乳 小麦	29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		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
22日 (火)	ポークビーンズ	ふたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスまめ こめあぶら ごしょう あかワイン	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆	22日 (火)	ポークビーンズ	ふたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスまめ こめあぶら ごしょう あかワイン	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆	24日 (木)	タンダリーチキン(2こ)	とりにく しお うすくちしょうゆ プレーンヨーグルト トマトケチャップ カレーこ おろしにんにく	赤	鶏肉 小麦 大豆 赤 乳	29日 (火)	チキンカツ	チキンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	エネルギー 663kcal			たんぱく質 25.2g		ポークビーンズ	ビーフシチューのもと リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご		エネルギー 657kcal		たんぱく質 23.1g	エネルギー 603kcal			たんぱく質 28.6g	エネルギー 629kcal	
28日 (月)	さやいんげんとコーンのソテー	さやいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉	28日 (月)	きりぼしだいごんのもの	きりぼしだいごん にんじん さつまあげ さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 赤 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆	29日 (火)	きのこのデミグラスソース	しめじ えりんぎ まいたけ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック ごしょう しお	緑 赤 黄 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉	30日 (水)	ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ せしゆ ごしょう こめあぶら	赤 緑 黄 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 638kcal			たんぱく質 19.8g		フルーツしらたま	ミックスフルーツ しらたまだんご	緑 黄	もも りんご 大豆		エネルギー 657kcal		たんぱく質 23.1g	エネルギー 603kcal			たんぱく質 28.6g	エネルギー 629kcal	
30日 (水)	さわらのなんばんづけ	さわらのてんぷら こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ でんぶ	赤 黄 黄	小麦	30日 (水)	ながいのみそしる	あつあげ たまねぎ ねぎ ながいも つきこんやく みそ だしのもと	赤 緑 黄 赤	大豆 やまいも 大豆 さば	30日 (水)	ひじきのちゅうかいため	ローズラム ひじき にんじん えだまめ しろいりごま こめあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ さんおんとう せしゆ おろしにんにく	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	豚肉 大豆 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	30日 (水)	チンゲンサイのスープ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ こめあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せしゆ ごしょう	緑 緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	エネルギー 663kcal			たんぱく質 25.2g		ながいのみそしる	あつあげ たまねぎ ねぎ ながいも つきこんやく みそ だしのもと	赤 緑 黄 赤	大豆 やまいも 大豆 さば		エネルギー 660kcal		たんぱく質 21.2g	エネルギー 629kcal			たんぱく質 26.9g	エネルギー 680kcal	

【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…おもに体を作るものになるもの
緑…おもに体の調子をとのえるもの
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。

今月の平均栄養量

1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	1日1食 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
658	24.3	18.9	350	3.1	217	0.52	0.51	32