



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
2日 (月)	ごはん	ごはん	黄		3日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	4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
	とりくのみそだれ	とりく みそ さんおんとう みりん でんぶん	赤 赤 黄	鶏肉 大豆		やさいグラタン	やさいグラタン	黄	大豆		やししゃも(2匹)	やししゃも	赤	
	ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう もやし にんじん だししょうゆ かつおぶし	黄 緑 緑	小麦 大豆		ぶたにくのハーブソテー	ぶたにく さやいんげん にんじん たまねぎ オリーブオイル しるワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ ミルクスハーブ こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	豚肉		こまつなのしおこんぶあえ	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
	にゅうめん	ふしそめん かまぼこ うすあげ たまねぎ しいたけ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 緑 緑	小麦 大豆		コンソメスープ	だいこん たまねぎ にんじん キャベツ こめこまカロニ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ながいものみそしる	あつあげ(小) たまねぎ ねぎ ながいもの にんじん 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 646kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 666kcal		たんぱく質 22.8g			エネルギー 591kcal		たんぱく質 21.3g
5日 (木)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	6日 (金)	ごはん	ごはん	黄		10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
	いかのカレーあげ	いか おろししょうゆ こいくちしょうゆ せししゆ カレーこ でんぶん こめあぶら	赤 黄	いか 小麦 大豆		あげにらまんじゅう(2こ)	にらまんじゅう こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		さけミンチカツ	さけミンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 さけ 大豆
	うのはなサラダ	ローズハム おから にんじん とうもろこし ノンエッグマヨネーズ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 黄	豚肉 大豆 大豆		ひじきのちゅうかいため	やきぶた ひじき にんじん えだまめ しろいりごま ごまあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ さんおんとう せししゆ おろしにんにく	赤 赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 小麦 大豆		ハニーマスタードサラダ	さつまいも かぼちゃ こいくちしょうゆ つぶマスタード ノンエッグマヨネーズ さんおんとう はちみつ	黄 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご 大豆
	やさいスープ	にんじん さやいんげん たまねぎ じゃがいも コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		マーボー豆腐	ぶたミンチ 豆腐 たまねぎ たけのこ しるねぎ にんじん ごまあぶら おろししょうゆ おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せししゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 ごま		ささみのスープ	ササミ たまねぎ にんじん ほうれんそう コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳			エネルギー 739kcal		たんぱく質 26.9g		ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	緑	
		エネルギー 662kcal		たんぱく質 28.5g			エネルギー 657kcal		たんぱく質 24.6g			エネルギー 657kcal		たんぱく質 24.6g
11日 (水)	ごはん	ごはん	黄		12日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	13日 (金)	むぎしりごはん	ごはん むぎ	黄 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
	ユーリンチー(2こ)	とりく でんぶん しお こめあぶら ねぎ おろししょうゆ さんおんとう こいくちしょうゆ せししゆ こめず でんぶん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		とうふナゲット(2こ)	とうふナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		ぶりのこみやき	ぶり せししゆ こいくちしょうゆ さんおんとう ゆずかじゅう こめず でんぶん	赤 黄 黄	小麦 大豆
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ もやし にんじん こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		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 こしょう しお	緑 緑 黄 緑	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉		くわかめのため	くわかめ さつまいも にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑 黄	小麦 大豆 ごま
	とうがんのスープ	とうがん たまねぎ にんじん しいたけ にら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		スープ	ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん パセリ コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		かきたまじる	とうふ たまご たまねぎ ほうれんそう えのきたけ でんぶん だしのもと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 卵 さば 小麦 大豆 小麦 大豆
	とうにゅうアイス	とうにゅうアイス	黄	大豆			エネルギー 644kcal		たんぱく質 21.4g			エネルギー 640kcal		たんぱく質 26.3g
16日 (月)	ごはん	ごはん	黄		17日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	18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
	たちうおのいそてんぶら	たちうおのいそてんぶら こめあぶら	赤 黄	小麦		サンドリーチキン(2こ)	とりく 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 赤	鶏肉 小麦 大豆 乳		さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ 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		れんこんのようふうソテー	れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん えのきたけ しろいりごま しるすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄	小麦 大豆 ごま ごま 小麦 大豆
	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ さつまいも ごぼう つきこんやく ねぎ みそ こめあぶら せししゆ だしのもと	赤 緑 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆 さば		オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ オリーブオイル	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		けんちんじる	あつあげ(小) ごぼう ひらごんにやく さいしゆ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 緑 黄 黄 黄	大豆 小麦 大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 714kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 577kcal		たんぱく質 26.8g			エネルギー 697kcal		たんぱく質 23.7g
17日 (火)	ごはん	ごはん	黄		18日 (水)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	19日 (木)	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
	たちうおのいそてんぶら	たちうおのいそてんぶら こめあぶら	赤 黄	小麦		タンダーチキン(2こ)	とりく 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 赤	鶏肉 小麦 大豆 乳		さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ 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		れんこんのようふうソテー	れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん えのきたけ しろいりごま しるすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄	小麦 大豆 ごま ごま 小麦 大豆
	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ さつまいも ごぼう つきこんやく ねぎ みそ こめあぶら せししゆ だしのもと	赤 緑 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆 さば		オニオンスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ オリーブオイル	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		けんちんじる	あつあげ(小) ごぼう ひらごんにやく さいしゆ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 緑 黄 黄 黄	大豆 小麦 大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 714kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 577kcal		たんぱく質 26.8g			エネルギー 697kcal		たんぱく質 23.7g



食育の日・わ食の日

水炊き

福岡県の郷土料理である「水炊き」が登場します。水炊きは、鶏肉や野菜に味をつけずに煮て、ポン酢をつけて食べる料理です。給食では、かつお節でだしをとったところに、鶏肉を入れて煮て、鶏肉のうま味を引き出します。その後、焼きどうふ・白菜・しいたけ・にんじん・白ねぎ・春菊を入れて煮込みます。最後に、しょうゆと塩で味を調えたあと、ゆず果汁を加えてポン酢の味を再現しています。また、九州地方でよく食べられている高菜を使った「高菜ちりめん」を組み合わせています。



Main table containing 10 columns of menu items, ingredients, allergens, and nutritional information for each day from Oct 19 to Oct 31.

【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】 Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目) and 特定原材料に準ずるもの(21品目).

- 【献立のマークについて】
- 地場産物(奈良県でとれたもの)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。
- スプーンがつかます。
- 魚の日です。骨に注意して、よく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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

○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され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】 Table with 2 columns: 赤(おもとに体を作るもの) and 黄(おもとにエネルギーのもとになるもの). Includes a table for 今月の平均栄養量 (This month's average nutrition).

Table for 今月の平均栄養量 (This month's average nutrition) with columns for kcal, protein, fat, carbs, iron, and vitamins.