

2023年 10月予定献立表



B献立(生駒台小, 俵口小, 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
2日 (月)	ごはん	ごはん	黄		3日 (火)	ごはん	ごはん	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
	ちくわのてんぷら	ミニちくわ てんぷらこ こめあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆		いかのカレーあげ	いか おろししょうが こいくちしょうゆ せししゆ カレーこ でんぶ こめあぶら	赤 黄 黄	いか 小麦 大豆		ユージンチー(2こ)	とりにく でんぶ しお こめあぶら ねぎ おろししょうが さんおんとう こいくちしょうゆ せししゆ こめず でんぶ	赤 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆
	きんぴらごぼう	ぶたにく ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんとう せししゆ こいくちしょうゆ ごまあぶら しろいりごま	赤 緑 黄 黄	豚肉 さば 小麦 大豆 ごま ごま		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		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 小麦 大豆
すましじる	たまねぎ みつば とうふ えのきたけ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 赤 緑 黄	大豆 小麦 さば 小麦 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	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			
		エネルギー 622kcal		たんぱく質 20.8g			エネルギー 662kcal		たんぱく質 28.5g			エネルギー 783kcal		たんぱく質 23.1g
5日 (木)	コッパパン	コッパパン	黄	乳 小麦	6日 (金)	ごはん	ごはん	黄		10日 (火)	コッパパン	コッパパン	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
	やさいグラタン	やさいグラタン	黄	大豆		さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆		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
	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 しろワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ ミックスハーブ こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		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 しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄	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 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご 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 こめマカロニ 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	けんちんじる	あつあげ(小) ごぼう ひらこんにやく さといも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶ	赤 緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆	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 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
		エネルギー 666kcal		たんぱく質 22.8g			エネルギー 697kcal		たんぱく質 23.7g			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)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	13日 (金)	むぎいりごはん	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
	やししやも(2び)	やししやも	赤			にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		ビーフカレー	ぎゅうにく にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレールー トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	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		「せわりパン」にはさんで、 「やしそばパン」にして、 たべましょう!	やしそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん やしそばめん あおのり ウスターソース とんかつソース しお こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 赤		小麦	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわかくめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 黄
ながいものみそしる	あつあげ(小) たまねぎ ねぎ ながいも 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	ごもくスープ	たけのこ たまねぎ にんじん えりんぎ さやいんげん ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう ごまあぶら	緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆			
		エネルギー 591kcal		たんぱく質 21.3g			エネルギー 620kcal		たんぱく質 23.5g			エネルギー 664kcal		たんぱく質 20.4g
16日 (月)	ごはん	ごはん	黄		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <b>食育の日・わ食の日</b> </div> <div style="background-color: black; color: white; padding: 10px; text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">                     水炊き                 </div> <p>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。</p> <p>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、焼き豆腐・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。</p> <p>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。</p>					17日 (火)	コッパパン	コッパパン	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						
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵	ポークビーンズ	ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスめ こめあぶら こしょう あかワイン 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	赤 緑 黄 黄	豚肉 大豆	さいやいんげんとコーンのソテー		さいやいんげん 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	小麦 大豆 鶏肉	
	たかなちりめん	たかなつけ 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 せししゆ	緑 赤 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆	フルーツらたま	ミックスフルーツ しらたまご	黄	もも りんご 大豆						
みずたき	とりにく やき豆腐 はくさい しいたけ にんじん ラッキーにんじん しろねぎ しゆんぎく だしパック せししゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお ゆずかじゅう	赤 赤 緑 緑 緑 緑	鶏肉 大豆			エネルギー 602kcal		たんぱく質 24.9g			エネルギー 652kcal		たんぱく質 23.1g	

# 2023年 10月予定献立表



B献立(生駒台小, 俵口小, 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												
18日 (水)	ごはん	ごはん	黄		19日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳・小麦	20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												
	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		タンドリーチキン(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	鶏肉		たちょうのいそべてんぷら	たちょうのいそべてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦												
	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 さんおんどう せいしゆ おろしにんにく	赤 赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 豚肉		れんごんのようふうソテー	れんごん にんじん オリブオイル 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		こやどうふのにも	こやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんどう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	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 おろししょうが 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 さんおんどう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぷん	赤 赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆	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 オリブオイル	緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ さつまいも ごぼう つきごんにやく ねぎ 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															
		エネルギー 739kcal	たんぱく質 26.9g				エネルギー 577kcal	たんぱく質 26.8g				エネルギー 714kcal	たんぱく質 23.8g													
23日 (月)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		24日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳・小麦	25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												
	ぶりのこらみやき	ぶり せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんどう ゆずかじゅう こめず でんぷん	赤 黄 緑 黄	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		とりにくのみそだれ	とりにく みそ さんおんどう みりん でんぷん	赤 赤 黄	鶏肉 大豆												
	くきわかめのいために	くきわかめ さつまいも にんじん こいくちしょうゆ さんおんどう ごまあぶら	赤 赤 緑 黄	小麦 大豆		きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ ましたけ さんおんどう 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		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	緑 緑 緑 赤	小麦 大豆												
かきたまじる	豆腐 たまご たまねぎ ほうれんそう えのきたけ でんぷん 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	スープに	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	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															
		エネルギー 640kcal	たんぱく質 26.3g				エネルギー 644kcal	たんぱく質 21.4g				エネルギー 646kcal	たんぱく質 25.6g													
26日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳・小麦	27日 (金)	ごはん	ごはん	黄		30日 (月)	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												
	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 さんおんどう みりん でんぷん	赤 黄 黄	大豆 鶏肉 豚肉		ほっけのたつたあげ	ほっけのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉												
	グリーンサラダ	ツナ(油漬け) きゅうり キャベツ イタリアンドレッシング	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆		きりぼしだいこんのにも	きりぼしだいこん にんじん さつまいも さやいんげん さんおんどう 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 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆		はっほうさい	ぶたにく えび はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし おろししょうが ごまあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ せいしゆ でんぷん	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 えび												
かぶとベーコンのスープ	ベーコン たまねぎ こまつな かぶ 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	あかだし	豆腐 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 緑 赤 赤	大豆 小麦	スティックだいがくいも	スティックだいがくいも	黄	大豆 小麦															
ハロウィンデザート	かぼちゃのパパロア	黄	大豆			エネルギー 602kcal	たんぱく質 24.4g				エネルギー 740kcal	たんぱく質 24.7g														
31日 (火)	ことうパン	ことうパン	黄	乳・小麦	<b>【食品に関するアレルギーについて】</b> 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。					<b>【献立のマークについて】</b> ...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きます。 ...スプーンがつきます。 ...魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。																
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	<b>【アレルギー表示対象品目】</b> <table border="1"> <tr> <td>表示義務づけ特定原材料(7品目)</td> <td>卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに</td> </tr> <tr> <td>特定原材料に準ずるもの(21品目)</td> <td>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・セラチン</td> </tr> </table>					表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・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・セラチン													
	表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・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・セラチン																								
あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦	○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。																						
コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	大豆	<b>【栄養三色】</b> 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とのえるもの 黄...おもにエネルギーのもとになるもの																						
きのこのクリームシチュー	とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん しめじ えりんぎ マッシュルーム パセリ こめあぶら バター こむぎこ コンソメスープ きゅうにゅう(調理用) なまクリーム だっしふんにゅう とうりゅう しろワイン こしょう こめあぶら しお	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄 赤 赤 赤	鶏肉	<b>【今月の平均栄養量】</b> <table border="1"> <tr> <td>1食分 kcal</td> <td>たんぱく質 g</td> <td>脂質 g</td> <td>カルシウム mg</td> <td>鉄 mg</td> <td>ビタミンB1 μg</td> <td>ビタミンB2 mg</td> <td>ビタミンB6 mg</td> <td>ビタミンC mg</td> </tr> <tr> <td>659</td> <td>24.2</td> <td>20.5</td> <td>363</td> <td>3.2</td> <td>215</td> <td>0.50</td> <td>0.53</td> <td>17</td> </tr> </table>					1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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	659	24.2	20.5	363	3.2	215	0.50	0.53	17
1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム 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																		
659	24.2	20.5	363	3.2	215	0.50	0.53	17																		
		エネルギー 701kcal	たんぱく質 28.9g																							