2023年　10月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
2日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のみそだれ	鶏肉	1	鶏肉
		みそ	1	大豆
		三温糖	5	
		みりん		
		でん粉	5	
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草	3	
		もやし	4	
		にんじん	3	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		かつお節	1	
	にゅうめん	ふしそうめん	5	小麦
		かまぼこ	1	
		うす揚げ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		しいたけ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 761kcal		たんぱく質 29.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
3日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	野菜グラタン	野菜グラタン	5	大豆
	豚肉のハーブソテー	豚肉	1	豚肉
		さやいんげん	3	
		たまねぎ	4	
		オリーブオイル	6	
		白ワイン		
		おろしにんにく		
		こしょう		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ミックスハーブ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	コンソメスープ	大根	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		キャベツ	4	
		米粉マカロニ	5	
		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		
		こめ油	6	
		エネルギー 833kcal		たんぱく質 29.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
4日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	焼きししゃも(2尾)	ししゃも	1	
	小松菜の塩昆布和え	小松菜	3	
		にんじん	3	
		切り干し大根	4	
		塩昆布	2	小麦 大豆
		だししょうゆ		小麦 大豆
	長いものみそ汁	厚揚げ(小)	1	大豆
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
		長いも	5	やまいも
		にんじん	3	
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
	納豆	納豆	1	小麦 大豆
		エネルギー 741kcal		たんぱく質 27.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
5日(木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	いかのカレー揚げ	いか(切身)	1	いか
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		カレー粉		
		でん粉	5	
		こめ油	6	
	うの花サラダ	ロースハム	1	豚肉
		おから	1	大豆
		にんじん	3	
		とうもろこし	4	
		ノンエッグマヨネーズ	6	大豆
		塩		
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	野菜スープ	にんじん	3	
		さやいんげん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		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		
		こめ油	6	
		エネルギー 785kcal		たんぱく質 30.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
6日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	にらまんじゅう(2個)	にらまんじゅう	1	小麦 大豆 豚肉
	ひじきの中華炒め	焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		ひじき	2	
		にんじん	3	
		枝豆	4	大豆
		白いりごま	6	ごま
		ごま油	6	ごま
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		清酒		
		おろしにんにく		
	マーボーどうふ	豚ミンチ	1	豚肉
		とうふ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		たけのこ	4	
		白ねぎ	4	
		にんじん	3	
		ごま油	6	ごま
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		トウバンジャン		
		赤みそ	1	大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		三温糖	5	
		清酒		
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でん粉	5	
	豆乳アイス	豆乳アイス	5	大豆
		エネルギー 967kcal		たんぱく質 32.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
10日(火) 目の愛護デー	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ	1	小麦 さけ 大豆
		こめ油	6	
	ハニーマスタードサラダ	さつまいも	5	
		かぼちゃ	3	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		粒マスタード		小麦 大豆 豚肉 りんご
		三温糖	5	
		はちみつ	5	
	ささみのスープ	ササミ	1	鶏肉
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		ほうれん草	3	
		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		
		こめ油	6	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	4	
		エネルギー 817kcal		たんぱく質 30.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
11日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ユーリンチー(2個)	鶏肉	1	鶏肉
		でん粉	5	
		塩		
		こめ油	6	
		白ねぎ	4	
		おろししょうが		
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		米酢		
	チンゲンサイのソテー	チンゲンサイ	3	
		もやし	4	
		とうもろこし	4	
		こめ油	6	
		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
	冬瓜のスープ	とうがん	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		しいたけ	4	
		にら	3	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		こめ油	6	
		エネルギー 820kcal		たんぱく質 25.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
12日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	とうふナゲット(2個)	とうふナゲット	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ	4	
		えりんぎ	4	
		まいたけ	4	
		三温糖	5	
		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	4	りんご
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
		塩		
	スープ煮	ウインナー	1	豚肉
		じゃがいも	5	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		大根	4	
		パセリ	3	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめ油	6	
		エネルギー 819kcal		たんぱく質 27.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
13日(金)	麦入りごはん	ごはん	5	
		麦	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ぶりの香味焼き	ぶり	1	
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		ゆず果汁	4	
		米酢		
		でん粉	5	
	茎わかめの炒め煮	くきわかめ	2	
		さつまあげ	1	
		にんじん	3	
		白いりごま	6	ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		ごま油	6	ごま
	かきたま汁	とうふ	1	大豆
		卵	1	卵
		たまねぎ	4	
		ほうれん草	3	
		えのきたけ	4	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		塩		
		みりん		
		エネルギー 757kcal		たんぱく質 31.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
16日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	たちうおの磯辺天ぷら	たちうおの磯辺天ぷら	1	小麦
		こめ油	6	
	高野どうふの煮物	高野どうふ	1	大豆
		ちくわ	1	
		にんじん	3	
		枝豆	4	大豆
		三温糖	5	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	豚汁	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		さつまいも	5	
		ごぼう	4	
		突こんにゃく	5	
		ねぎ	3	
		みそ	1	大豆
		こめ油	6	
		清酒		
		だしの素		さば
		エネルギー 827kcal		たんぱく質 27.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
17日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	タンドリーチキン(2個)	鶏肉	1	鶏肉
		塩		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		プレーンヨーグルト	2	乳
		トマトケチャップ		
		カレー粉		
		おろしにんにく		
	れんこんの洋風ソテー	れんこん	4	
		にんじん	3	
		オリーブオイル	6	
		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	4	
		にんじん	3	
		さやいんげん	3	
		えりんぎ	4	
		ソテーオニオン	4	
		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	6	
	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	2	アーモンド
		エネルギー 751kcal		たんぱく質 33.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
18日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草	3	
		にんじん	3	
		えのきたけ	4	
		白いりごま	6	ごま
		白すりごま	6	ごま
		だししょうゆ		小麦 大豆
	けんちん汁	厚揚げ(小)	1	大豆
		ごぼう	4	
		平こんにゃく	5	
		里いも	5	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		でん粉	5	
		エネルギー 783kcal		たんぱく質 25.6g

2023年　10月予定献立表

中学校用
生駒市教育委員会　生駒市立学校給食センター

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
19日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ポークビーンズ	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		じゃがいも	5	
		ミックス豆	1	大豆
		こめ油	6	
		こしょう		
		赤ワイン		
		ビーフシチューの素		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
		リンゴピューレ	4	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	3	
		とうもろこし	4	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	フルーツ白玉	ミックスフルーツ	4	もも りんご
		白玉団子	5	大豆
		エネルギー 868kcal		たんぱく質 29.9g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
20日(金) 食育の日・わ食の日	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵
	高菜ちりめん	高菜漬	3	
		ちりめんじゃこ	2	
		白いりごま	6	ごま
		ごま油	6	ごま
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		清酒		
	水炊き	鶏肉	1	鶏肉
		焼きどうふ	1	大豆
		白菜	4	
		しいたけ	4	
		にんじん	3	
		ラッキーにんじん	3	
		白ねぎ	4	
		春菊	3	
		だしパック		
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		塩		
		ゆず果汁	4	
		エネルギー 699kcal		たんぱく質 28.5g

福岡県の郷土料理

ラッキーにんじんが入っているよ！

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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
23日(月)	麦入りごはん	ごはん	5	
		麦	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビーフカレー	牛肉	1	牛肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		しめじ	4	
		じゃがいも	5	
		カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	4	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		赤ワイン		
		こしょう		
		こめ油	6	
	海藻サラダ	ツナ(油漬け)	1	
		わかめ	2	
		くきわかめ	2	
		きゅうり	4	
		和風ドレッシング	6	
	福神漬	福神漬	4	大豆
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳
		エネルギー 827kcal		たんぱく質 26.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
24日(火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	肉団子(3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	焼きそば	豚肉	1	豚肉
		キャベツ	4	
		たまねぎ	4	
		もやし	4	
		焼きそば麺	5	小麦
		青のり粉	2	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		塩		
		こしょう		
		こめ油	6	
	五目スープ	たけのこ	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		えりんぎ	4	
		さやいんげん	3	
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		ごま油	6	ごま
	ミルメークココア	ミルメークココア	5	大豆
		エネルギー 824kcal		たんぱく質 31.0g

「背割りパン」にはさんで、「焼きそばパン」にして、食べましょう！

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
25日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの天ぷら	ミニちくわ	1	
		天ぷら粉	5	小麦 大豆
		こめ油	6	
	きんぴらごぼう	豚肉	1	豚肉
		ごぼう	4	
		にんじん	3	
		突こんにゃく	5	
		だしの素		さば
		三温糖	5	
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ごま油	6	ごま
		白いりごま	6	ごま
	すまし汁	たまねぎ	4	
		みつば	3	
		とうふ	1	大豆
		えのきたけ	4	
		花ふ	5	小麦
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		エネルギー 735kcal		たんぱく質 24.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
26日(木)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじフライ	あじフライ	1	小麦
		こめ油	6	
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし	4	
		枝豆	4	大豆
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	きのこのクリームシチュー	鶏肉	1	鶏肉
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		にんじん	3	
		しめじ	4	
		えりんぎ	4	
		マッシュルーム	4	
		パセリ	3	
		こめ油	6	
		バター	6	乳
		小麦粉	5	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		牛乳(調理用)	2	乳
		生クリーム	2	乳
		脱脂粉乳	2	乳
		豆乳	1	大豆
		白ワイン		
		こしょう		
		こめ油	6	
		塩		
		エネルギー 898kcal		たんぱく質 35.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
27日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉
	八宝菜	豚肉	1	豚肉
		えび	1	えび
		白菜	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		しいたけ	4	
		たけのこ	4	
		もやし	4	
		おろししょうが		
		ごま油	6	ごま
		中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		でん粉	5	
	スティック大学芋	スティック大学芋	5	大豆 ごま
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
		エネルギー 977kcal		たんぱく質 32.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
30日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ほっけのたつた揚げ	ほっけのたつた揚げ	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根	4	
		にんじん	3	
		さつまあげ	1	
		さやいんげん	3	
		三温糖	5	
		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		
		だしの素		さば
		こめ油	6	
	赤だし	とうふ	1	大豆
		まめふ	5	小麦
		わかめ	2	
		なめこ	4	
		ねぎ	3	
		赤みそ	1	大豆
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
		エネルギー 718kcal		たんぱく質 26.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
31日(火) ハロウィン献立	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ	1	大豆 鶏肉 豚肉
		おろししょうが		
		清酒		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
		でん粉	5	
	グリーンサラダ	ツナ(油漬け)	1	
		きゅうり	4	
		キャベツ	4	
		イタリアンドレッシング	6	
	かぶとベーコンのスープ	ベーコン	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		えりんぎ	4	
		かぶ	4	
		にんじん	3	
		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
	ハロウィンデザート	かぼちゃのババロア	5	大豆
		エネルギー 757kcal		たんぱく質 29.8g

【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・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・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 0743-73-3141
◎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。

【栄養六群】

1群…たんぱく質
2群…無機質（カルシウム）の多いもの
3群…ビタミンA（カロテン）の多いもの
4群…ビタミンCの多いもの
5群…炭水化物　6群…脂質

【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。

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
808	29.2	23.4	396	4.1	246	0.61	0.58	20