



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 (水)	ごはん	ごはん	黄		2 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	6 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	
	はるまき	はるまき こめあぶら	黄黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま		まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ こめあぶら	赤黄	小麦 大豆		とりてん	とりてん こめあぶら	赤黄	小麦 大豆 鶏肉	
	あつあげのケチャップいため	あつあげ(小) たまねぎ たけのこ こめあぶら しお こしょう オイスターソース トマトケチャップ	赤 緑 緑 黄	大豆		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		おかかあえ	はくさい にんじん もやし かつおぶし だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆	
	フォーポー	フォー ぎゅうにく にら チンゲンサイ にんじん とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ しお せいしゆ おろししょうが こしょう こめあぶら	黄 赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆		ABCスープ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		かやくうどん	うどん ぶたにく うすあげ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こめあぶら だしのもと みりん せいしゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	黄 赤 赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆	
		エネルギー 755kcal		たんぱく質 20.8g			ヨーグルト		赤			のりつくだに	のりつくだに	赤	小麦 大豆
								エネルギー 625kcal					エネルギー 678kcal		たんぱく質 26.6g
7 日 (火)	クランベリーパン	クランベリーパン	黄	乳 小麦	8 日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄黄		13 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	
	タラのバジルやき	タラのバジルやき	赤			かますフライ	かますフライ こめあぶら	赤黄	小麦		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 こめあぶら	緑黄	小麦 大豆 豚肉	
	ごぼうとれんこんのサラダ	ごぼう れんこん とうもろこし こいくちしょうゆ さんおんとう ノンエッグマヨネーズ	緑 緑 黄	小麦 大豆 大豆		にびたし	うすあげ にんじん こまつな だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆		やまとまなごまあえ	やまとまな もやし にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆	
	ポトフ	ベーコン 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 せいしゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		いはいのひこんだて	ぶたにく しめじ だいこん さといも つきこんにやく ねぎ みそ こめあぶら さけかす せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉 大豆 大豆 さば		とうふのみそしる	ならのとうふ たまねぎ まいたけ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤 緑	大豆 大豆 大豆 さば	
		エネルギー 601kcal		たんぱく質 24.8g				エネルギー 635kcal					エネルギー 679kcal		たんぱく質 23.9g
9 日 (木)	ナン	ナン	黄	小麦 大豆	10 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		14 日 (火)	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	
	キーマカレー	あいびきミンチ にんじん たまねぎ だいず(クラッシュ) さつまいも カレー粉 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 赤 黄	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉		ちくわのいそべあげ	ミニちくわ てんぷらこ あおのりこ こめあぶら	赤黄 赤黄	小麦 大豆		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 こめあぶら	緑黄	小麦 大豆 豚肉	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー あかパパリカ きパパリカ しおドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま		ほうれんそうのツナいため	ツナ(油漬け) ほうれんそう にんじん おろししょうが しろいりごま さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 緑 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆		やまとまなごまあえ	やまとまな もやし にんじん しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆	
	フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄			さといものみそに	ぶたにく こめあぶら あつあげ(小) さといも ひらこんにやく にんじん だいこん さやいんげん みそ さんおんとう みりん せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 黄 赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 大豆 大豆 大豆 小麦 大豆		とうふのみそしる	ならのとうふ たまねぎ まいたけ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤 緑	大豆 大豆 大豆 さば	
		エネルギー 680kcal		たんぱく質 22.7g				エネルギー 711kcal					エネルギー 679kcal		たんぱく質 19.5g
14 日 (火)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	15 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		食育の日・わ食の日	食育の日・わ食の日				
	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	
	とりにくとニョッキのトマトソースに	とりにく ニョッキ さやいんげん えりんぎ オリブオイル おろしにんにく ソテーオニオン ホールトマト トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース さんおんとう しお	赤 黄 緑 黄	鶏肉 小麦		ぶたにくとしゆんぎくのみそいため	ぶたにく しゆんぎく たまねぎ おろししょうが みそ みりん せいしゆ こいくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 赤	豚肉 大豆 小麦 大豆		いわしのだんご汁				
	とうにゅうポタージュ	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし じゃがいもペースト パセリ コンソメスープ こめあぶら じょうしんこ うすくちしょうゆ こしょう とうにゅう	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		やさしいんじょう	やさしいんじょう こめあぶら	緑黄	大豆		千葉県は、東と南に太平洋、西に東京湾があり、ぐるりと海に囲まれています。そのため、いわしなどの水揚げが盛んで有名です。				
	ゆずゼリー	ゆずゼリー	黄			いわしのだんごじる	いわしのだんご あつあげ(小) だいこん はくさい にんじん ラッキーにんじん えのきたけ つきこんにやく だしのもと うすくちしょうゆ せいしゆ しお	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 大豆 さば 小麦 大豆		さしみや寿司で食べるだけでなく「なめろう」や「さんが焼き」、「いわしのだんご汁」など、いわし料理がいろいろあります。				
		エネルギー 573kcal		たんぱく質 24.9g				エネルギー 649kcal			また、千葉県は農業も盛んです。大根やにんじん、春菊などの野菜は、全国トップクラスの収穫量です。				
											食育の日・わ食の日				

いい歯の日献立

11月8日は、いい歯の日です。しっかりかんで食べることは、生涯にわたっておいしく食べるために大切です。食べ物を意識してよくかんで食べ、食後は歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

歯のおもな構成成分は、**カルシウム**です。また、**ビタミンD**を合わせてとることで、カルシウムの吸収率がアップし、さらに丈夫な歯をつくることができます。いろいろな食べ物をよくかんでおいしくいただきます。

食育の日・わ食の日

いわしのだんご汁

千葉県は、東と南に太平洋、西に東京湾があり、ぐるりと海に囲まれています。そのため、いわしなどの水揚げが盛んで有名です。

さしみや寿司で食べるだけでなく「なめろう」や「さんが焼き」、「いわしのだんご汁」など、いわし料理がいろいろあります。

また、千葉県は農業も盛んです。大根やにんじん、春菊などの野菜は、全国トップクラスの収穫量です。



Main table containing 12 columns of menu items, ingredients, allergens, and nutritional information for each day from 16th to 30th November. Includes icons for allergens and a detailed allergen information section on the right.

【食品に関するアレルギーについて】
【アレルギー表示対象品目】
【栄養三色】
今月の平均栄養量

【献立のマークについて】
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。

Table with 9 columns: 1料* kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 加糖量 mg, 鉄 mg, レノール当量 μg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Row 1: 652, 24.1, 19.3, 328, 2.8, 212, 0.54, 0.51, 24.