



Table with 12 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include items like ごはん, 牛乳, かつおのしょうゆ焼き, etc.

Table with 12 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include items like ごはん, 牛乳, ちくわの天ぷら, etc.

Table with 12 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include items like ごはん, 牛乳, セルフタコライス, etc.

学校給食は、『生きた教材』です。食に関する知識や食べる力などをつけるために大切なものとされており、みなさんの食事のお手本となるように考えられています。

献立表に記載している「献立のマーク」もチェックしてくださいね。



Table with 12 columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン, 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Rows include items like コッペパン, 牛乳, 鶏肉の照り焼き, etc.

【食品に関するアレルゲンについて】 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。

Table with 2 columns: 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。

- 【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。
● 地場産物(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。

Table with 2 columns: 今月の平均栄養量, 栄養素名, 値. Includes items like 1群...たんぱく質, 2群...無機質(カルシウム)の多いもの, etc.





日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー				
17日 (金)	ごはん	ごはん	5		20日 (月)	ごはん	ごはん	5		23日 (木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	26日 (日)	ごはん	ごはん	5					
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	あじフライ	あじフライ こめ油	1 6	小麦		アマサギの南蛮漬け	アマサギの天ぷら こめ油 白ねぎ 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 4 5	小麦		フランフルト	フランフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5	小麦 大豆		キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめ油 スープストック こしょう 塩	4 3 6	大豆 豚肉				
	煮びたし	うす揚げ にんじん 小松菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 3 3 5	大豆		島根県の郷土料理	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん さつまあげ さやいんげん 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 こめ油	4 3 1 3 5		小麦 大豆	コンソメスープ	鶏肉 にんじん たまねぎ 枝豆 マカロニ(ABC) コンソメスープ 白ワイン うすくちしょうゆ こしょう こめ油	1 3 4 4 5 6		鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	ABCスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	4 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
赤だし	とうふ まめふ えのきたけ わかめ 赤みそ みそ だしの素	1 5 4 2 1 1	大豆	食育の日・わ食の日	さつまいものみそ汁	さつまいも しめじ たまねぎ にんじん ラッキーにんじんが入っているよ!	5 4 4 3 3	小麦 大豆	コンソメスープ	鶏肉 にんじん たまねぎ 枝豆 マカロニ(ABC) コンソメスープ 白ワイン うすくちしょうゆ こしょう こめ油	1 3 4 4 5 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉	ABCスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	4 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆							
	エネルギー 768kcal			たんぱく質 26.8g		エネルギー 764kcal			たんぱく質 22.6g		エネルギー 814kcal			たんぱく質 28.7g		エネルギー 786kcal			たんぱく質 27.2g				
21日 (火)	胚芽パン	胚芽パン	5	乳 小麦	22日 (水)	ごはん	ごはん	5		27日 (月)	ごはん	ごはん	5		30日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	豚肉のコロッケ	豚肉のコロッケ こめ油	5 6	小麦 大豆 豚肉		鶏肉と根菜のつくね	鶏肉と根菜のつくね	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン 白いきりごま うすくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん こめ油	2 3 6 5	小麦 大豆		高野どうふの煮物	高野どうふ ちくわ にんじん 枝豆 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5	大豆	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ うす揚げ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	3 4 4 3 1	大豆
	ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 とうもろこし えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ こめ油	3 4 4 6	小麦 大豆		かやくうどん	うどん かまぼこ うす揚げ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だしの素 みりん だししょうゆ うすくちしょうゆ 塩	5 1 1 4 3 4 3	小麦		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ うす揚げ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	3 4 4 3 1	大豆		ABCスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	4 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆				
オニオンスープ	ベーコン にんじん たまねぎ 大根 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 こめ油	1 3 4 4 4 6	豚肉	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ うす揚げ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	3 4 4 3 1	大豆	ABCスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	4 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆												
	エネルギー 814kcal			たんぱく質 28.7g		エネルギー 786kcal			たんぱく質 27.2g		エネルギー 904kcal			たんぱく質 28.7g		エネルギー 845kcal			たんぱく質 34.4g				
24日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		27日 (月)	ごはん	ごはん	5		30日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	31日 (金)	ごはん	ごはん	5					
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
	とうふナゲット(2個)	とうふナゲット こめ油	1 6	小麦 大豆		鶏肉のレモンソース揚げ(2個)	鶏肉(でん粉付) こめ油 レモン汁 こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 6 4 5	小麦 大豆		厚揚げの中華煮	含ひきミンチ 厚揚げ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 でん粉 清酒 中華スープ	1 1 4 3 4 3	鶏肉		揚げシューマイ(3個)	シューマイ こめ油	1 6	小麦 豚肉				
	ビーフカレー	牛肉 大豆 にんじん たまねぎ じゃがいも カレーパウダー トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう こめ油	1 1 3 4 5 4 6	牛肉 大豆		高野どうふの煮物	高野どうふ ちくわ にんじん 枝豆 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5	大豆		ABCスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	4 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆									
海藻サラダ	ツナ(油漬) わかめ きりかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	小麦 大豆 鶏肉	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ うす揚げ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	3 4 4 3 1	大豆	ABCスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	4 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆												
	エネルギー 904kcal			たんぱく質 28.7g		エネルギー 845kcal			たんぱく質 34.4g		エネルギー 786kcal			たんぱく質 30.7g									
29日 (水)	ごはん	ごはん	5		30日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	31日 (金)	ごはん	ごはん	5										
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳									
	さばの塩焼き	塩さば	1	さば		ササミフライ	ササミフライ こめ油	1 6	大豆 鶏肉		厚揚げの中華煮	含ひきミンチ 厚揚げ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 でん粉 清酒 中華スープ	1 1 4 3 4 3	牛肉 豚肉 大豆									
	こんにゃくのきんぴら	ごぼう にんじん 突こんにゃく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 白いきりごま	4 3 5 5 6 6	小麦 大豆		アスパラガスとにんじんのソテー	アスパラガス にんじん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ 塩 こめ油	3 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉		揚げシューマイ(3個)	シューマイ こめ油	1 6	小麦 豚肉									
五目汁	豚肉 里いも ほうれん草 にんじん しめじ だしの素 うすくちしょうゆ みりん 清酒 でん粉 こめ油	1 5 3 3 4 5 6	豚肉	ミネストローネ	ベーコン たまねぎ セロリ マカロニ(シェル) ホールトマト こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 4 4 5 3 6	豚肉	ABCスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	4 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆												
	エネルギー 783kcal			たんぱく質 27.5g		エネルギー 786kcal			たんぱく質 32.1g		エネルギー 897kcal			たんぱく質 31.9g									

食育の日・わ食の日

アマサギの南蛮漬け

島根県といえば、縁結びの神様として知られる出雲大社(いずもたいしゃ)が有名です。出雲地方では、わかさぎという魚のことを「アマサギ」と呼ぶそうです。味付けは、「南蛮漬け」にして食べるのが定番になっています。

アマサギと甘酸っぱい南蛮のタレがよく絡んだ、ごはんがすすむ一品です。島根県の郷土の味を味わいましょう。