



災害に備えて非常食の準備はできていますか？
給食の「防災の日献立」を参考に見てみましょう。

- いわしのしょうが煮
→缶詰など保存食としても利用しやすい
- 切り干し大根の煮物
→長期保存できる乾物の切り干し大根を使用
- すいとん
→備えに向いている小麦粉で作っている食品
- 野菜ふりかけ
→給食センターで備えている食品



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
	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
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆		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 さんおんとう みりん でんぷん	赤	大豆 鶏肉 豚肉
	きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん さつまあげ さやいんげん さんおんとう 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 緑 赤 黄	小麦 大豆 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 おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	黄 黄 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
ぼすいどん	すいとん たまねぎ にんじん しめじ うすあげ ねぎ みりん だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤 緑	小麦 大豆	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス えりんぎ ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
やさいふりかけ	やさいふりかけ	赤	さば 大豆	ぼうチーズ	ぼうチーズ	赤	乳		
		エネルギー 618kcal		たんぱく質 23.7g			エネルギー 583kcal		たんぱく質 23.9g

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
4日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		5日 (木)	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
	すずきのてんぷら	すずきのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦		いかフライ	いかフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか
	ほうれんそうのごまいため	ほうれんそう えのきたけ にんじん しろりごま しろすりごま こいくちしょうゆ だしのもと こめあぶら	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆		キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし コンソメスープ ブラックペッパー こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
けんちんじる	あつあげ(小) ごぼう ひらごんにやく さといも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぷん	赤 緑 黄 黄 緑	大豆 さば 小麦 大豆	かぼちゃのミルクスープ	ベーコン たまねぎ かぼちゃ にんじん えだまめ コンソメスープ ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム だつしふんにゅう とうにゅう こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 赤 赤 赤 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 大豆		
		エネルギー 637kcal		たんぱく質 21.1g			エネルギー 582kcal		たんぱく質 24.8g

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
9日 (月)	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
	やきししゃも(2び)	ししゃも	赤	大豆		とりにくのレモンソースあげ(2こ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら レモン汁 こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤 黄 緑 黄	鶏肉 小麦 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 さば 小麦 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 黄	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 さば	ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 赤 緑 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		
		エネルギー 627kcal		たんぱく質 26.5g			エネルギー 612kcal		たんぱく質 26.2g

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
12日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	13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
	ホキのアーヒージョふう	ホキのアーヒージョふう	赤	大豆		マーボーどうふ	ぶたミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら 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 さんおんとう 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	豚肉 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウインナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 豚肉		チンゲンサイのいためもの	チンゲンサイ もやし にんじん こめあぶら とりガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 黄	大豆 小麦 大豆
フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	緑 黄	もも りんご	スティックだいごいも	スティックだいごいも	黄	大豆 ごま		
		エネルギー 694kcal		たんぱく質 29.1g			エネルギー 719kcal		たんぱく質 22.1g

お月見

お月見は、農作物の収穫を祝って、お月見だんごや里いもなどをお供えし、月を眺める行事です。旧暦の8月15日の満月の夜を「十五夜」といい、一年で一番月がきれいな夜といわれています。今年の十五夜は9月17日です。

給食では、お供えものにする里いもを使った「里いもコロッケ」と「お月見だんご」が登場します。秋の実りに感謝しながら、いただきます。



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows for 17日 (火) and 18日 (水) including items like コッペパン, ごはん, ささみのスープ.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows for 20日 (金) and 25日 (水) including items like むぎいりごはん, アップルパン, ちゃんぽん.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows for 26日 (木) and 27日 (金) including items like コッペパン, ごはん, かにだんごのみそしる.

食育の日・わ食の日
ちゃんぽん
ちゃんぽんは長崎県の郷土料理です。明治30年ごろ、長崎県の中華料理店で、野菜や肉の切れ端などを炒め、中華めんを入れてスープで煮こみ、安くて栄養があるポリュームたっぷりの料理を提供したのが、ちゃんぽんの始まりと言われています。

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Rows for 30日 (月) including items like ごはん, きざみたくあん, トックスープ.

【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。加工品などにも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。

【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)

Table: 今月の平均栄養量. Columns: 1食分-kcal, たんぱく質g, 脂質g, 加糖量mg, 鉄mg, レチノール相当量μg, ビタミンB1mg, ビタミンB2mg, ビタミンCmg. Values: 630, 24.0, 19.7, 348, 3.1, 224, 0.51, 0.50, 17.