

2024年 9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

**9月1日は
防災の日**

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」を参考にしてみましょう。

- 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
2日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	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
	きりぼだいこんのもの	きりぼだいこん 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 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆
	すいとん	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
	やさいふりかけ	やさいふりかけ	赤	さば 大豆
		エネルギー 618kcal		たんぱく質 23.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
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
	いかフライ	いかフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか
	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
	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 だっしふんにゅう 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 乳 乳 大豆
		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
4日 (水)	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
	ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレーウ 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 赤 赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 緑 黄	
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
		エネルギー 639kcal		たんぱく質 22.3g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
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
	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
	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 緑 緑 黄	小麦 大豆 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	緑 緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ぼうチーズ	ぼうチーズ	赤	乳
		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
6日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やしきしゃも(2び)	ししゃも	赤	
	こうやどろふのもの	こうやどろふ 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 緑 黄	大豆 大豆 さば 小麦 大豆
	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ さつまいも ごぼう つきこんにやく 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
		エネルギー 627kcal		たんぱく質 26.5g

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	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく にんじん たまねぎ なす 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 赤 緑 緑 赤	豚肉 大豆 小麦 大豆
	ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄 黄	やまいも
	とうがんのすましじる	ちらしかまぼこ・さく とうふ たまねぎ とうがん みつば だしパック うすくちしょうゆ しお	赤 赤 赤 緑 緑 赤	大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 589kcal		たんぱく質 20.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
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
	ホキのアヒージョふう	ホキのアヒージョふう	赤	
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウイナー 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 赤 緑 緑 赤 黄	小麦 豚肉 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
		エネルギー 694kcal		たんぱく質 29.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
11日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	マーボー豆腐	ぶたミンチ 豆腐 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 赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆 大豆 ごま 大豆 小麦 大豆
	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 赤 赤 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	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 719kcal		たんぱく質 22.1g

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
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	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 レモンじり こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤 黄 赤 黄	鶏肉 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 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	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 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
		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
13日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さともコロッケ	さともコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉
	くきわかめのいために	ぶたにく くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	赤 赤 赤 黄 黄	豚肉 小麦 大豆
	すましじる	うすあげ たまねぎ ほうれんそう なめこ にんじん だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	大豆
	おつきみデザート	おつきみだんご	黄	
		エネルギー 654kcal		たんぱく質 21.3g

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。秋の実りに感謝をしながら、いただきます。



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
17日 (火)	アップルパン	アップルパン	黄	乳 小麦 りんご	18日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ごはん	ごはん	赤	乳
	チキンナゲット(2こ)	チキンナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	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 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご 大豆		ちゅうかあえ	にんじん きりぼしだいこん きゅうり しおドレッシング	緑 緑 緑 黄	
やさしいスープ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ 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 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ちゃんぽん	こんにやくめん ぶたにく いか なると キャベツ もやし しいたけ にんじん ラッキーにんじん ちゃんぽんスープ こめあぶら せいしゆ こしょう	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	エネルギー 615kcal		たんぱく質 21.3g			エネルギー 580kcal		たんぱく質 23.7g	

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、安くて栄養があるボ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。

ちゃんぽんという名前は、中国語の「簡単なごはん」という意味の「シャンポン」からつけられたという話や、ポルトガル語の「混ぜる」という意味の「チャンポン」からつけられたという話があります。

長崎県の食文化にふれ、味わっていただきましょう。



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
19日 (木)	コッパパン	コッパパン	黄	乳 小麦	20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
	オムレツ	プレーンオムレツ	赤	卵		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
	ラタトゥイユ	ウインナー なす ズッキーニ きパプリカ ソテーオニオン おろしにんにく ホールトマト トマトケチャップ オリーブオイル コンソメスープ あかワイン しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		ほうれんそうのごまいため	ほうれんそう えのきだけ にんじん しろいりごま 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 緑 黄 黄	ごま ごま 小麦 大豆 さば
コンソメスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん どうもろこし こめごまカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	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 黄	大豆 さば 小麦 大豆		
バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	赤			エネルギー 563kcal		たんぱく質 24.5g		

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
24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
	やさしいグラタン	やさしいグラタン	黄	大豆
	ぶたにくのハーブソテー	ぶたにく ざやいんげん えりんぎ 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 ウスターソース	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
ささみのスープ	ササミ たまねぎ にんじん ごまつな 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 646kcal		たんぱく質 24.6g	

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
25日 (水)	ごはん	ごはん	黄		26日 (木)	ごめこパン	ごめこパン	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
	あげじゃがそばろあんかけ	じゃがいも こめあぶら あひびミンチ にんじん たまねぎ グリーンピース でんぷん ざらめ おろししょうゆ せいしゆ こいくちしょうゆ しお	黄 黄 赤 緑 緑 黄 黄	牛肉 豚肉 小麦 大豆		さげミンチカツ	さげミンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 さげ 大豆
	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめず	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆		ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	緑 緑 黄	大豆 ごま
きんときにまめ	きんときにまめ	黄		オニオンスープ	ベーコン たまねぎ どうもろこし ソテーオニオン マカロニ(シエル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
	エネルギー 707kcal		たんぱく質 23.8g		エネルギー 600kcal		たんぱく質 26.3g		

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
27日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	キンパのぐ	ぎゅうにく こめあぶら せいしゆ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぷん	赤 黄 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆
	きざみたくあん	きざみたくあん	緑	大豆
トックスープ	トック やきぶた たまねぎ とうふ ねぎ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆	
たまきのり	たまきのり	赤		
	エネルギー 614kcal		たんぱく質 25.0g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
30日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのたつたあげ	さばのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 さば 大豆
	れんごんのきんぴら	れんごん にんじん つきこんにやく しろいりごま ごまあぶら だしのもと さんおんとう せいしゆ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	緑 黄 黄 黄 黄	ごま ごま さば
かにだんごのみそしる	かにだんご うすあげ たまねぎ ごまつな にんじん だしのもと みそ	赤 赤 緑 緑 赤	かに 大豆 さば 大豆	
	エネルギー 698kcal		たんぱく質 24.8g	

【食品に関するアレルギーについて】
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。

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。

◎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。
◎食材の産地や詳細な加工食品配合内容については、学校給食センターホームページをご覧ください。
◎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

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県産とれたもの)を使っています。
- …地場産物(生駒市産とれたもの)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かます。
- …スプーンがつかます。
- …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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。

【栄養三色】
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

【今月の平均栄養量】

エネルギー 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C mg
630	24.0	19.7	348	3.1	224	0.51	17



給食センターHP