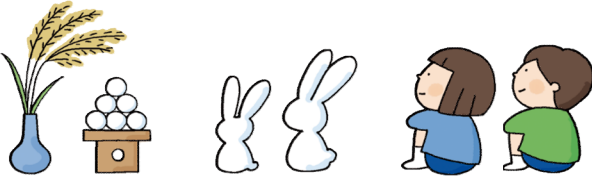


2024年

9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

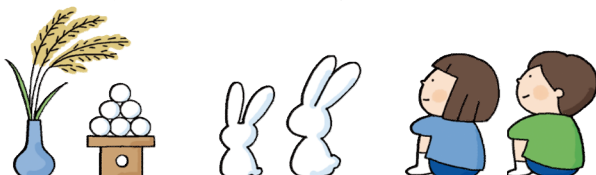
 9月1日は 防災の日 災害に備えて非常食の準備はできていますか？ 給食の「防災の日献立」を参考にしてみましょう。 ○いわしのしょうが煮 →缶詰など保存食としても利用しやすい ○切り干し大根の煮物 →長期保存できる乾物の切り干し大根を使用 ○すいとん →備えに向いている小麦粉で作っている食品 ○野菜ふりかけ →給食センターで 備えている食品 					日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	
	2 日 (月)	防災 の 日 献 立	ごはん	ごはん	5		3 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦				
			牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳				
			いわしのしょうが煮 	いわしのしょうが煮	1	小麦 大豆		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1	大豆 鶏肉 豚肉				
			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 小麦 大豆		れんごんの洋風ソテー 	れんごん 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	4 3 6	小麦 大豆				
			すいとん 	すいとん たまねぎ にんじん しめじ うす揚げ ねぎ みりん だしの素 みそ	5 4 3 4 1 3	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	4 3 4 4 5	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆				
		野菜ふりかけ	野菜ふりかけ	1	大豆	棒チーズ	棒チーズ	2	乳						
			エネルギー 715kcal		たんぱく質 26.1g		エネルギー 741kcal		たんぱく質 28.6g						
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	
4 日 (水)		麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		5 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	6 日 (金)	ごはん	ごはん	5	
		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
		すずきの天ぷら 	すずきの天ぷら こめ油	1 6	小麦		豚肉となすのみそ炒め 	豚肉 にんじん たまねぎ なす おろししょうが みそ みりん 清酒 こいくちしょうゆ こめ油	1 3 4 4 1	豚肉					
		ほうれん草のごま炒め 	ほうれん草 えのきたけ にんじん 白いりごま 白すりごま こいくちしょうゆ だしの素 こめ油	3 4 3 6 6 6	ごま ごま 小麦 大豆 さば		長いも揚げ	長いも揚げ こめ油	5 6	やまいも					
		けんちん汁 	厚揚げ(小) ごぼう 平ごんにゃく 里いも ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 5 5 3	大豆 さば 小麦 大豆		とうがんのすまし汁 	ちらしかまぼこ・菊 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 塩	1 1 4 4 3	大豆 さば 小麦 大豆					
		エネルギー 729kcal		たんぱく質 23.4g		エネルギー 749kcal		たんぱく質 30.7g	重陽の節句	納豆 	納豆	1	小麦 大豆		
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	
9 日 (月)		ごはん	ごはん	5		10 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	11 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
		焼きししゃも(2尾) 	ししゃも	1			鶏肉のレモンソースあげ(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 5	鶏肉 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 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 こめ油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉					
		豚汁 	豚肉 たまねぎ さつまいも ごぼう 突ごんにゃく ねぎ みそ こめ油 清酒 だしの素	1 4 5 4 5 3 1 6	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 こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	1 3 4 5 3 6 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉					
		エネルギー 733kcal		たんぱく質 30.2g		エネルギー 801kcal		たんぱく質 33.0g	お月見 献立	お月見デザート 	お月見だんご 	5			
		エネルギー 773kcal		たんぱく質 30.2g		エネルギー 841kcal		たんぱく質 33.0g			エネルギー 741kcal		たんぱく質 23.8g		
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	 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。 				
12 日 (木)		コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	13 日 (金)	ごはん	ごはん		5					
		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳		2	乳				
		ホキのアーヒョ風 	ホキのアーヒョ風	1			マーボーどうふ 	豚ミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 3 6 1 5 5	豚肉 大豆 大豆 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 赤ワイン 塩 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	5 1 4 3 3 3 4	小麦 豚肉		チンゲンサイの炒め物	チンゲンサイ もやし にんじん こめ油 鶏ガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	3 4 3 6	鶏肉					
		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	4 5	もも りんご		スティック大学芋	スティック大学芋	5	大豆 ごま					
		エネルギー 884kcal		たんぱく質 34.7g		エネルギー 873kcal		たんぱく質 26.2g							



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。



2024年

9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	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	
17 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	18 日 (水)	ごはん	ごはん	5		19 日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳	
	野菜グラタン	野菜グラタン	5	大豆		揚げじゃがそばろあんかけ	じゃがいも こめ油 合びきミンチ にんじん たまねぎ グリンピース でん粉 ざらめ おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 塩	5 6 1 3 4 4 5 5	小麦 豚肉		鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ こめ油	1 6	小麦 さけ 大豆	
	豚肉のハーブソテー	豚肉 さやいんげん えりんぎ たまねぎ オリーブオイル 白ワイン 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	1 3 4 4 6	豚肉		ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 米酢	2 2 2 1 6 5	小麦 大豆		ごぼうサラダ	ごぼう にんじん 枝豆 ごまドレッシング	4 3 4 6	大豆 ごま	
ささみのスープ	ササミ たまねぎ にんじん 小松菜 コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	1 4 3 3 6	鶏肉	金時煮豆		金時煮豆	5		オニオンスープ		ベーコン たまねぎ とうもろこし ソテーオニオン マカロニ(シェル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	1 4 4 4 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
	エネルギー 810kcal		たんぱく質 31.4g			エネルギー 852kcal		たんぱく質 28.7g			エネルギー 761kcal		たんぱく質 32.5g		
20 日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		24 日 (火)	アップルパン	アップルパン	5	乳 小麦 りんご	25 日 (水)	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	
	ポークカレー	豚肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレールウ 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 赤ワイン こしょう こめ油	1 1 3 4 5 4 6	豚肉 大豆		チキンナゲット(3個)	チキンナゲット こめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		揚げシューマイ(3個)	シューマイ こめ油	1 6	小麦 豚肉	
	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	りんご		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 粒マスタード ノンエッグマヨネーズ 三温糖 はちみつ	5 3 6 5 5	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご 大豆		中華和え	ロースハム にんじん 切り干し大根 きゅうり 塩ドレッシング	1 3 4 4 6	豚肉	
福神漬	福神漬	4	大豆	野菜スープ		チンゲンサイ たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	3 4 3 4 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ちゃんぽん		こんにゃく麺 豚肉 いか なると キャベツ もやし しいたけ にんじん ラッキョーにんじん ちゃんぽんスープ こめ油 清酒 こしょう	5 1 1 1 4 4 3 3 6	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		
	エネルギー 765kcal		たんぱく質 26.5g			エネルギー 836kcal		たんぱく質 28.4g			エネルギー 810kcal		たんぱく質 32.6g		
26 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	27 日 (金)	ごはん	ごはん	5		【食育の日・わ食の日】	食育の日・わ食の日				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		ちゃんぽん				
	オムレツ	プレーンオムレツ	1	卵		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 さば 大豆		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。				
	ラタトゥイユ	ウインナー なす ズッキーニ 黄パプリカ 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 赤ワイン 塩 こしょう 三温糖	1 4 4 3 4 3 6	豚肉		れんごんのきんぴら	れんごん にんじん 突こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	ごま ごま さば 小麦 大豆 小麦 大豆		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。				
コンソメスープ	たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし 米粉マカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	4 3 3 4 5	小麦 大豆 鶏肉	かに団子のみそ汁		かに団子 うす揚げ たまねぎ 小松菜 にんじん だしの素 みそ	1 1 4 3 3 1	かに 大豆 さば 大豆	長崎県の食文化にふれ、味わっていただきます。						
バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	2				エネルギー 798kcal		たんぱく質 27.9g							
	エネルギー 735kcal		たんぱく質 29.8g			エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g							
30 日 (月)	ごはん	ごはん	5		【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)				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		 …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。				
	キンパの具	牛肉 こめ油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 4 5	牛肉		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 さば 大豆		 …スプーンがつきます。				
	きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆		れんごんのきんぴら	れんごん にんじん 突こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	ごま ごま さば 小麦 大豆 小麦 大豆		 …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。				
トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	5 1 4 1 3	小麦 大豆 豚肉			エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g	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ラッキョーにんじん 「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。						
手巻き寿司	手巻き寿司	2									 給食センターHP				
	エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g												
30 日 (月)	ごはん	ごはん	5		【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)				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		 …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。				
	キンパの具	牛肉 こめ油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 4 5	牛肉		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 さば 大豆		 …スプーンがつきます。				
	きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆		れんごんのきんぴら	れんごん にんじん 突こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	ごま ごま さば 小麦 大豆 小麦 大豆		 …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。				
トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	5 1 4 1 3	小麦 大豆 豚肉			エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g	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ラッキョーにんじん 「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。						
手巻き寿司	手巻き寿司	2									 給食センターHP				
	エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g												
30 日 (月)	ごはん	ごはん	5		【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)				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		 …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。				
	キンパの具	牛肉 こめ油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 4 5	牛肉		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 さば 大豆		 …スプーンがつきます。				
	きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆		れんごんのきんぴら	れんごん にんじん 突こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	ごま ごま さば 小麦 大豆 小麦 大豆		 …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。				
トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	5 1 4 1 3	小麦 大豆 豚肉			エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g	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ラッキョーにんじん 「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。						
手巻き寿司	手巻き寿司	2									 給食センターHP				
	エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g												
30 日 (月)	ごはん	ごはん	5		【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)				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		 …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。				
	キンパの具	牛肉 こめ油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 4 5	牛肉		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 さば 大豆		 …スプーンがつきます。				
	きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆		れんごんのきんぴら	れんごん にんじん 突こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	ごま ごま さば 小麦 大豆 小麦 大豆		 …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。				
トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	5 1 4 1 3	小麦 大豆 豚肉			エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g	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ラッキョーにんじん 「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。						
手巻き寿司	手巻き寿司	2									 給食センターHP				
	エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g												
30 日 (月)	ごはん	ごはん	5		【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)				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		 …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。				
	キンパの具	牛肉 こめ油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 4 5	牛肉		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 さば 大豆		 …スプーンがつきます。				
	きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆		れんごんのきんぴら	れんごん にんじん 突こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	ごま ごま さば 小麦 大豆 小麦 大豆		 …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。				
トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	5 1 4 1 3	小麦 大豆 豚肉			エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g	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ラッキョーにんじん 「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。						
手巻き寿司	手巻き寿司	2									 給食センターHP				
	エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g												
30 日 (月)	ごはん	ごはん	5		【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)				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		 …給食センター返却用のゴミ袋がつきます。				
	キンパの具	牛肉 こめ油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 3 3 4 5	牛肉		さばのたつた揚げ	さばのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 さば 大豆		 …スプーンがつきます。				
	きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆		れんごんのきんぴら	れんごん にんじん 突こんにゃく 白いりごま ごま油 だしの素 三温糖 清酒 みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	4 3 5 6 6 5	ごま ごま さば 小麦 大豆 小麦 大豆		 …魚の日です。骨に注意して、よくかんで食べましょう。				
トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ ねぎ 中華スープ うすくちしょうゆ こしょう	5 1 4 1 3	小麦 大豆 豚肉			エネルギー 734kcal		たんぱく質 29.8g							