

2024年

10月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,杏小,真弓小,鹿ノ台小)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

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 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2 日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		3 日 (木)	こめごはん 	こめごはん	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		ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とうふナゲット(2こ)	とうふナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		あじのてりやき 	あじのてりやき	赤	小麦 大豆		ハンバーグ	ハンバーグ	赤	大豆 鶏肉 豚肉
4 日 (金)	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	緑 緑 黄	小麦 大豆	7 日 (月)	さやいんげんのごまあえ	さやいんげん にんじん だししょうゆ しろすりごま しろいりごま	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま ごま	8 日 (火)	ジャーマンポテト 	じゃがいも ソテーオニオン ベーコン コンソメスープ おろしにんにく しお ブラックペッパー オリーブオイル	黄 緑 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	ポークビーンズ	ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスまめ こめあぶら こしょう あかワイン ビーフシチューのもと リンゴビュレ トマトケチャップ ウスターソース スープストック ローリエ	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご 大豆 豚肉		すましじる	とうふ たまねぎ えのきたけ はなふ にんじん みつば だしパック うすくちしょうゆ しお	赤 緑 緑 黄 緑	大豆 小麦 さば 小麦 大豆		コンソメスープ	とりにく にんじん たまねぎ えりんぎ パセリ コンソメスープ せいしゆ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 684kcal		たんぱく質 24.2g		なつとう 	なつとう	赤	小麦 大豆		ぼうチーズ	ぼうチーズ	赤	乳
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
9 日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		10 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	11 日 (金)	ごはん	ごはん	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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきにく	ぎゅうにく たまねぎ にんじん にら こめあぶら おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ せいしゆ さんおんとう みりん コチュジャン こしょう でんぶん	赤 緑 緑 緑 黄	牛肉 小麦 大豆		だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵		はるまき こめあぶら	はるまき こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
15 日 (火)	わかめスープ	やきぶた わかめ たまねぎ にんじん しいたけ 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 こしょう	赤 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	16 日 (水)	さといもといかのにも 	いか にんじん さといも ひらこんにやく さんおんとう せいしゆ だしのもと みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 黄 黄 黄	いか 小麦 大豆	17 日 (木)	かぼちゃのねぎしおだれ(2こ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら しろねぎ おろしにんにく おろししょうが ごまあぶら せいしゆ うすくちしょうゆ さんおんとう しお ブラックペッパー でんぶん	赤 黄 緑 黄 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉 大豆
	だいがくいも	さつまいも こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ こめず	黄 黄 黄	小麦 大豆		あかだし	とうふ まめふ えのきたけ わかめ みつば あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば		ちゅうが あえ 	きりぼしだいこん きゅうり しおドレッシング	緑 緑 黄	豚肉 えび
		エネルギー 644kcal		たんぱく質 21.6g		のりのつくだに	のりのつくだに	赤	小麦 大豆		はっぼうさい 	ぶたにく えび はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし おろししょうが こめあぶら とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) こいくちしょうゆ せいしゆ でんぶん	赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉 えび 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
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
16 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		17 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	18 日 (金)	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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ こめあぶら でんぶん	赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄	豚肉 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		スフレオムレツ	スフレオムレツ	赤	卵 小麦 大豆
22 日 (火)	けんちんじる 	あつあげ(小) ごぼう ひらこんにやく だいこん にんじん だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 緑 黄 緑 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆	23 日 (水)	キャロットラペ	にんじん さやいんげん イタリアンドレッシング	緑 緑 黄	豚肉	24 日 (木)	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ えだまめ だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 大豆
	たかなづけ 	たかなづけ	緑			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 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	赤 緑 緑 緑 黄	大豆 鶏肉 小麦 大豆		ミネストローネ 	たまねぎ とうもろこし セロリ マカロニ(シエル) にんじん 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	緑 緑 緑 黄 緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	マスカットゼリー 	マスカットゼリー	黄			ブルーベリージャム 	ならのブルーベリージャム	黄				エネルギー 550kcal		たんぱく質 21.0g
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
29 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	30 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		31 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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	サーモンフライ 	サーモンフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 さけ 大豆		あげどりのねぎしおだれ(2こ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら しろねぎ おろしにんにく おろししょうが ごまあぶら せいしゆ うすくちしょうゆ さんおんとう しお ブラックペッパー でんぶん	赤 黄 緑 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆		スフレオムレツ	スフレオムレツ	赤	卵 小麦 大豆
35 日 (火)	とりにくどれんこんのトマトソースに 	とりにく れんこん さやいんげん えりんぎ オリーブオイル 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 リンゴビュレ ウスターソース さんおんとう しお	赤 緑 緑 緑 黄 緑 緑 黄	鶏肉 りんご	36 日 (水)	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 緑 黄 黄 黄	鶏肉 大豆 大豆 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆	37 日 (木)	ミートソース 	ミートソース	赤	卵 小麦 大豆
	とうにゅうスープ 	ベーコン ニョッキ たまねぎ チンゲンサイ とりガラスープ(粉末) おろししょうが うすくちしょうゆ こしょう だいずペースト とうにゅう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 赤 赤 黄	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆		さつまいものみそしる	さつまいも うすあげ たまねぎ まいたけ だしのもと みそ	黄 赤 緑 赤	大豆 大豆 さば 大豆			エネルギー 710kcal		たんぱく質 25.9g
	ミルクココア	ミルクココア	黄	大豆			エネルギー 676kcal		たんぱく質 32.1g			エネルギー 550kcal		たんぱく質 21.0g

2024年 10月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,孝分小,真弓小,鹿ノ台小)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

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン																																
18日 (金)	ごはん	ごはん	黄		21日 (月)	ごはん	ごはん	黄		22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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																																
	かつおのしょうゆやき	かつおのしょうゆやき	赤	小麦 大豆		ぶりのたつたあげ	ぶりのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		たらのスイートチリソースかけ	たら(角切り) でんぶん こめあぶら さんおんとう こめず みりん しお トウバンジャン おろしにんにく でんぶん	赤 黄 黄 黄	小麦 大豆																																
18日 (金)	たいものころはし	さといも しろいりごま さんおんとう こいくちしょうゆ みりん だしのもと ゆずかじゅう	黄 黄 黄	ごま	21日 (月)	にびたし	うすあげ にんじん ごまつな だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 緑	大豆	22日 (火)	チンゲンサイのソテー	ベーコン チンゲンサイ とうもろこし こめあぶら オイスターソース しお こしよ	黄 黄	豚肉																																
	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ にんじん ラッキーにんじん ごぼう しめじ つきごんにやく ねぎ みそ こめあぶら せいしゅ だしのもと	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉		とうふのみそしる	とうふ たまねぎ えのきたけ わかめ ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 赤	大豆		小麦 大豆																																			
	ラッキーにんじんが はいっているよ！		赤 緑 緑 緑 黄	大豆				大豆 さば			ちゅうかスープ	やきぶた たまねぎ にんじん にら しいたけ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゅ こしよ	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉																																
		エネルギー 609kcal	たんぱく質 30.3g				エネルギー 642kcal	たんぱく質 24.4g				エネルギー 571kcal	たんぱく質 26.7g																																	
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン																																
23日 (水)	ごはん	ごはん	黄		24日 (木)	こくとうパン	こくとうパン	黄	乳 小麦	25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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳																																
	カレーうどん	とりにく うどん たまねぎ にんじん ねぎ こめあぶら せいしゅ カレーウ カレーこ うすくちしょうゆ みりん だしのもと	赤 黄 緑 緑 緑 黄	鶏肉 小麦		にくだんご	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		ししゃもフライ	ししゃもフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆																																
23日 (水)	だいこんサラダ	だいこん わかめ くきわかめ しそドレッシング	緑 赤 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉	24日 (木)	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	25日 (金)	きりぼしだいこんのにも	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 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆																																
	つぼづけ	つぼづけ	緑	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 こしよ	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	赤	アーモンド	さば																															
	ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト	赤	乳 ゼラチン		バックアーモンドフィッシュ	バックアーモンドフィッシュ	赤	アーモンド		かきたまじる	とうふ たまご たまねぎ ほうれんそう えのきたけ でんぶん だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 緑 黄	大豆 卵																																
		エネルギー 628kcal	たんぱく質 21.2g				エネルギー 555kcal	たんぱく質 23.7g				エネルギー 641kcal	たんぱく質 23.3g																																	
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン																																
28日 (月)	ごはん	ごはん	黄		29日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	30日 (水)	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																																
	いわしのてんぷら	いわしのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦		しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		とりにくのうめおろしに	とりにく だいこんおろし ねぎ さんおんとう みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	鶏肉																																
28日 (月)	はくさいとしめじのあえもの	はくさい にんじん しめじ だししょうゆ しろいりごま	緑 緑 緑	小麦 大豆	29日 (火)	てづくりトマトソース	ベーコン オリーブオイル おろしにんにく たまねぎ きパプリカ トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース コンソメスープ こしよ さんおんとう	赤 黄 緑 緑	豚肉	30日 (水)	ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑 黄	小麦 大豆																																
	ごんざ	あつあげ(大) さといも にんじん だいこん ごぼう ひらごんにやく こいくちしょうゆ さんおんとう だしのもと	赤 黄 緑 緑 黄	大豆		コーンポタージュ	じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ クリームコーン ぎゅうにゅう(調理用) だっしふんにゅう とうにゅう コンソメスープ しお こしよ こめあぶら	黄 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤	小麦 大豆 鶏肉		はくさいのみそしる	はくさい たまねぎ にんじん うすあげ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	大豆																																
			黄	小麦 大豆				黄	小麦 大豆 鶏肉				赤	さば 大豆																																
		エネルギー 691kcal	たんぱく質 21.8g				エネルギー 623kcal	たんぱく質 26.8g				エネルギー 620kcal	たんぱく質 24.9g																																	
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	【食品に関するアレルゲンについて】				【献立のマークについて】																																					
31日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	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。 <table><tr><td>表示義務づけ特定原材料(7品目)</td><td>卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに</td></tr><tr><td>特定原材料に準ずるもの(21品目)</td><td>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</td></tr></table> ○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、含まれるアレルゲン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 【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 <table><tr><td>エネルギー kcal</td><td>たんぱく質 g</td><td>脂質 g</td><td>加減 mg</td><td>鉄 mg</td><td>ビタミンB1 μg</td><td>ビタミンB2 mg</td><td>ビタミンB6 mg</td><td>ビタミンC mg</td></tr><tr><td>625</td><td>25.0</td><td>19.7</td><td>336</td><td>3.3</td><td>211</td><td>0.50</td><td>0.53</td><td>16</td></tr></table>				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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加減 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg	625	25.0	19.7	336	3.3	211	0.50	0.53	16	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	ハッシュドビーフ	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こめあぶら ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース あかワイン さんおんとう しお こしよ	赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉	アスパラガスのソテー	ベーコン カットアスパラガス とうもろこし こしよ コンソメスープ こめあぶら	赤 緑 緑	豚肉	しらたまのマンゴーソース	しらたまだんご マンゴーソース	黄 緑	大豆 りんご
	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																																												
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加減 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg																																						
625	25.0	19.7	336	3.3	211	0.50	0.53	16																																						
		小麦 大豆 豚肉	小麦 大豆 鶏肉	小麦 大豆 鶏肉																																										
		エネルギー 634kcal	たんぱく質 25.3g																																											