

2024年 10月予定献立表



B献立(生駒台小, 横口小, 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

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)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	2日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		3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
	ハンバーグ	ハンバーグ	赤	大豆 鶏肉 豚肉		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	小麦 大豆
	きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴビュレ スープストック こしょう しお	緑 緑 緑 黄 緑	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 セラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉		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 せししゆ 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 黄	牛肉		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	緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
やさいスープ	ウィンナー キャベツ たまねぎ にんじん じゃがいも 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	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	わかめスープ	やきふた 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	小麦 大豆 豚肉	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 黄 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご りんご 大豆 豚肉			
ぼうちーズ	ぼうちーズ	赤	乳	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	小麦 大豆	ぼうちーズ	ぼうちーズ	赤	乳	エネルギー 576kcal	たんぱく質 26.9g	
4日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		7日 (月)	ごはん	ごはん	黄		8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		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
	あじのてりやき	あじのてりやき	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		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 黄	小麦 大豆 豚肉
	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		にびたし	うすあげ にんじん ごまつな だしのもの こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆		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 こめこマカロニ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
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	とうふのみそじる	とうふ たまねぎ えのきたけ わかめ ねぎ みそ だしのもの	赤 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 さば	めのあいごぜー	ならのブルーベリージャム	黄	小麦 大豆 小麦 大豆			
なっとう	なっとう	赤	小麦 大豆											
9日 (水)	ごはん	ごはん	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	
	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
	はるまき	はるまき こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま		さわらのトマトソースかけ	さわら トマトドレッシング	赤 黄	大豆 鶏肉		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 せししゆ こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆
	ちゅうかあえ	きりぼしだいこん きゅうり しおドレッシング	緑 緑 黄			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 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		けんちんじる	あつあげ(小) ごぼう ひらこんやく だいこん にんじん だしのもの うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 緑 黄 緑	大豆 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 せししゆ でんぶん	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 えび 小麦 鶏肉 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 せししゆ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆	たかなづけ	たかなづけ	緑				
15日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	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
	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
	スフレオムレツ	スフレオムレツ	赤	卵 小麦 大豆		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		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
	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		たいものころほし	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 だしのもの ゆずかじゅう	黄 黄 黄	ごま 小麦 大豆		とりにくと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 黄 緑	鶏肉 りんご
ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし セロリ マカロニ(シェル) 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 黄 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉	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 つきこんやく ねぎ みそ こめあぶら せししゆ だしのもの	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆 大豆 さば	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 黄	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆			
16日 (水)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	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
	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
	スフレオムレツ	スフレオムレツ	赤	卵 小麦 大豆		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		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
	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		たいものころほし	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 だしのもの ゆずかじゅう	黄 黄 黄	ごま 小麦 大豆		とりにくと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 黄 緑	鶏肉 りんご
ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし セロリ マカロニ(シェル) 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 黄 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉	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 つきこんやく ねぎ みそ こめあぶら せししゆ だしのもの	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆 大豆 さば	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 黄	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆			
17日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	17日 (木)	ごはん	ごはん	黄		17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
	スフレオムレツ	スフレオムレツ	赤	卵 小麦 大豆		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		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
	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		たいものころほし	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 だしのもの ゆずかじゅう	黄 黄 黄	ごま 小麦 大豆		とりにくと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 黄 緑	鶏肉 りんご
ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし セロリ マカロニ(シェル) 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 黄 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉	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 つきこんやく ねぎ みそ こめあぶら せししゆ だしのもの	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆 大豆 さば	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 黄	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆			





Table for October 18th (Friday) menu. Columns include献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, あげだりのねぎおだれ(2こ), ほうれんそうのツナいため, さつまいものみそしる.

Table for October 23rd (Wednesday) menu. Columns include献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, ししゃもフライ(2び), きりぼしだいこんのもの, かきたまじる.

Table for October 28th (Monday) menu. Columns include献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include ごはん, ぎゅうにゅう, とりにくのうめおろしに, ひじきとだいずのもの, はくさいのみそしる.

Table for October 31st (Thursday) menu. Columns include献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン, 献立名, 材料名, 栄養三色, アレルゲン. Items include コッペパン, ぎゅうにゅう, しろみざかなフライ, てづくりトマトソース, コーンポタージュ.

【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。

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目) and 特定原材料に準ずるもの(21品目). Content includes 卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに and 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)

◎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

- 【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○(マル)な食事、和食などのことを意味します。

今月の平均栄養量

Table with 9 columns: 1日補給 kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 加糖量 mg, 鉄 mg, レチノール当量 µg, ビタミンB1 mg, ビタミンB2 mg, ビタミンC mg. Values: 625, 25.0, 19.7, 336, 3.3, 211, 0.50, 0.53, 16.