2024年　10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
1日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	とうふナゲット(2個)	とうふナゲット	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	れんこんの洋風ソテー	れんこん	4	
		にんじん	3	
		オリーブオイル	6	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		おろしにんにく		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ブラックペッパー		
	ポークビーンズ	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		じゃがいも	5	
		ミックス豆	1	大豆
		こめ油	6	
		こしょう		
		赤ワイン		
		ビーフシチューの素		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご
		リンゴピューレ	4	りんご
		トマトケチャップ		
		ウスターソース		
		スープストック		大豆 豚肉
		ローリエ		
		エネルギー 874kcal		たんぱく質 30.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
2日(水)	麦入りごはん	ごはん	5	
		麦	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじの照り焼き	あじの照り焼き	1	小麦 大豆
	さやいんげんのごま和え	さやいんげん	3	
		にんじん	3	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		白すりごま	6	ごま
		白いりごま	6	ごま
	すまし汁	とうふ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		えのきたけ	4	
		花ふ	5	小麦
		みつば	3	
		だしパック		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		塩		
	納豆	納豆	1	小麦 大豆
		エネルギー 696kcal		たんぱく質 32.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
3日(木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	1	大豆 鶏肉 豚肉
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ	4	
		えりんぎ	4	
		まいたけ	4	
		三温糖	5	
		デミグラスソース		小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
		トマトベースソース		大豆
		リンゴピューレ	4	りんご
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
		塩		
	ポトフ	ウインナー	1	豚肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		キャベツ	4	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		こしょう		
		こめ油	6	
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳
		エネルギー 769kcal		たんぱく質 34.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
4日(金)	麦入りごはん	ごはん	5	
		麦	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	焼肉	牛肉	1	牛肉
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		にら	3	
		こめ油	6	
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		三温糖	5	
		みりん		
		コチュジャン		大豆
		こしょう		
	わかめスープ	焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		わかめ	2	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		しいたけ	4	
		鶏ガラスープ(液体)		鶏肉
		鶏ガラスープ(粉末)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	さつまいも揚げ(2個)	さつまいも揚げ	5	小麦 大豆
		こめ油	6	
		エネルギー 728kcal		たんぱく質 25.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
7日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	だし巻き卵	だし巻き卵	1	卵
	里いもといかの煮物	いか	1	いか
		にんじん	3	
		里いも	5	
		平こんにゃく	5	
		三温糖	5	
		清酒		
		だしの素		さば
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	赤だし	とうふ	1	大豆
		まめふ	5	小麦
		えのきたけ	4	
		わかめ	2	
		みつば	3	
		赤みそ	1	大豆
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
	のりのつくだ煮	のりのつくだ煮	2	小麦 大豆
		エネルギー 683kcal		たんぱく質 26.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
8日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのトマトソースかけ	さわら	1	
		トマトドレッシング	6	大豆 鶏肉
	ジャーマンポテト	じゃがいも	5	
		ソテーオニオン	4	
		ベーコン	1	豚肉
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		おろしにんにく		
		塩		
		ブラックペッパー		
		オリーブオイル	6	
	コンソメスープ	鶏肉	1	鶏肉
		にんじん	3	
		たまねぎ	4	
		えりんぎ	4	
		パセリ	3	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		清酒		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 736kcal		たんぱく質 36.2g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
9日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		にら	3	
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		清酒		
		こめ油	6	
		でん粉	5	
	けんちん汁	厚揚げ(小)	1	大豆
		ごぼう	4	
		平こんにゃく	5	
		大根	4	
		にんじん	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		でん粉	5	
	高菜漬	高菜漬	3	
	マスカットゼリー	マスカットゼリー	5	
		エネルギー 723kcal		たんぱく質 27.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
10日(木) 目の愛護デー	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	かぼちゃと大和ポークのフライ	かぼちゃと大和ポークのフライ	3	小麦 大豆 豚肉
		こめ油	6	
	キャロットラペ	にんじん	3	
		さやいんげん	3	
		イタリアンドレッシング	6	
	オニオンスープ	ベーコン	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		とうもろこし	4	
		ソテーオニオン	4	
		米粉マカロニ	5	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	ブルーベリージャム	奈良のブルーベリージャム	5	
		エネルギー 770kcal		たんぱく質 26.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
11日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	春巻き	春巻き	5	小麦 大豆 鶏肉 ごま
		こめ油	6	
	中華和え	ササミ	1	鶏肉
		切り干し大根	4	
		きゅうり	4	
		塩ドレッシング	6	
	八宝菜	豚肉	1	豚肉
		えび	1	えび
		うずら卵	1	卵
		白菜	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		しいたけ	4	
		たけのこ	4	
		もやし	4	
		おろししょうが		
		こめ油	6	
		鶏ガラスープ(液体)		鶏肉
		鶏ガラスープ(粉末)		鶏肉
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		でん粉	5	
		エネルギー 843kcal		たんぱく質 29.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
15日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	サーモンフライ	サーモンフライ	1	小麦 さけ 大豆
		こめ油	6	
	鶏肉とれんこんのトマトソース煮	鶏肉	1	鶏肉
		れんこん	4	
		さやいんげん	3	
		えりんぎ	4	
		オリーブオイル	6	
		おろしにんにく		
		ソテーオニオン	4	
		ホールトマト	3	
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	4	りんご
		ウスターソース		
		三温糖	5	
		塩		
	豆乳スープ	ベーコン	1	豚肉
		ニョッキ	5	小麦
		たまねぎ	4	
		チンゲンサイ	3	
		鶏ガラスープ(粉末)		鶏肉
		おろししょうが		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		大豆ペースト	1	大豆
		豆乳	1	大豆
		こめ油	6	
	パックタルタルソース	ノンエッグタルタルソース	6	大豆
		エネルギー 843kcal		たんぱく質 39.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
16日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	塩だれから揚げ(2個)	鶏肉(でん粉付)	1	鶏肉
		こめ油	6	
		おろしにんにく		
		おろししょうが		
		ごま油	6	ごま
		清酒		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		塩		
		ブラックペッパー		
		でん粉	5	
	ほうれん草のツナ炒め	ツナ(油漬け)	1	
		ほうれん草	3	
		にんじん	3	
		おろししょうが		
		白いりごま	6	ごま
		三温糖	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	さつまいものみそ汁	さつまいも	5	
		うす揚げ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		まいたけ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
		エネルギー 850kcal		たんぱく質 30.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
17日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	スフレオムレツ	スフレオムレツ	1	卵 小麦 大豆
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ	3	
		枝豆	4	大豆
		だししょうゆ		小麦 大豆
		ノンエッグマヨネーズ	6	大豆
	ミネストローネ	たまねぎ	4	
		とうもろこし	4	
		セロリ	4	
		マカロニ(シェル)	5	小麦
		にんじん	3	
		ホールトマト	3	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		三温糖	5	
		エネルギー 723kcal		たんぱく質 26.0g

2024年　10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

18日(金)　食育の日・わ食の日

高知県の郷土料理

ラッキーにんじんが入っているよ！

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
かつおのしょうゆ焼き	かつおのしょうゆ焼き	1	小麦 大豆
田芋のころばし	里いも	5	
	白いりごま	6	ごま
	三温糖	5	
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	みりん		
	だしの素		さば
	ゆず果汁	4	
豚汁	豚肉	1	豚肉
	たまねぎ	4	
	にんじん	3	
	ラッキーにんじん	3	
	ごぼう	4	
	しめじ	4	
	突こんにゃく	5	
	ねぎ	3	
	みそ	1	大豆
	こめ油	6	
	清酒		
	だしの素		さば
	エネルギー 707kcal		たんぱく質 33.4g

21日(月)

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
ぶりのたつた揚げ	ぶりのたつた揚げ	1	小麦 大豆
	こめ油	6	
煮びたし	うす揚げ	1	大豆
	にんじん	3	
	小松菜	3	
	だしの素		さば
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	みりん		
	三温糖	5	
とうふのみそ汁	とうふ	1	大豆
	たまねぎ	4	
	えのきたけ	4	
	わかめ	2	
	ねぎ	3	
	みそ	1	大豆
	だしの素		さば
	エネルギー 766kcal		たんぱく質 28.8g

22日(火)

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
牛乳	牛乳	2	乳
たらのスイートチリソースかけ	タラ	1	
	でん粉	5	
	こめ油	6	
	三温糖	5	
	米酢		
	みりん		
	塩		
	トウバンジャン		
	おろしにんにく		
	でん粉	5	
チンゲンサイのソテー	ベーコン	1	豚肉
	チンゲンサイ	3	
	とうもろこし	4	
	こめ油	6	
	オイスターソース		小麦 大豆
	塩		
	こしょう		
中華スープ	焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
	たまねぎ	4	
	にんじん	3	
	にら	3	
	しいたけ	4	
	ごま油	6	ごま
	中華スープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	清酒		
	こしょう		
ミルメークココア	ミルメークココア	5	大豆
	エネルギー 802kcal		たんぱく質 33.2g

23日(水)

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
カレーうどん	鶏肉	1	鶏肉
	うどん	5	小麦
	たまねぎ	4	
	にんじん	3	
	ねぎ	3	
	こめ油	6	
	清酒		
	カレールウ		小麦 大豆 鶏肉
	カレー粉		
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	みりん		
	だしの素		さば
大根サラダ	大根	4	
	わかめ	2	
	くきわかめ	2	
	しそドレッシング	5	
つぼ漬	つぼ漬	4	小麦 大豆
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
	エネルギー 737kcal		たんぱく質 23.8g

24日(木)

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦
牛乳	牛乳	2	乳
肉団子(3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま
ごぼうサラダ	ごぼう	4	
	枝豆	4	大豆
	ごまドレッシング	6	ごま
ＡＢＣスープ	ベーコン	1	豚肉
	にんじん	3	
	たまねぎ	4	
	キャベツ	4	
	マカロニ(ABC)	5	小麦
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	こしょう		
パックアーモンドフィッシュ	パックアーモンドフィッシュ	2	アーモンド
	エネルギー 752kcal		たんぱく質 30.8g

25日(金)

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
ししゃもフライ(2尾)	ししゃもフライ	1	小麦 大豆
	こめ油	6	
切り干し大根の煮物	切り干し大根	4	
	にんじん	3	
	さつまあげ	1	
	さやいんげん	3	
	三温糖	5	
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	みりん		
	だしの素		さば
	こめ油	6	
かきたま汁	とうふ	1	大豆
	卵	1	卵
	たまねぎ	4	
	ほうれん草	3	
	えのきたけ	4	
	だしの素		さば
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	エネルギー 731kcal		たんぱく質 26.2g

28日(月)

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
いわしの天ぷら	いわしの天ぷら	1	小麦
	こめ油	6	
白菜としめじの和え物	白菜	4	
	にんじん	3	
	しめじ	4	
	だししょうゆ		小麦 大豆
	白いりごま	6	ごま
ごんざ	厚揚げ(大)	1	大豆
	里いも	5	
	にんじん	3	
	大根	4	
	ごぼう	4	
	平こんにゃく	5	
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	三温糖	5	
	だしの素		さば
	エネルギー 785kcal		たんぱく質 24.1g

29日(火)

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
牛乳	牛乳	2	乳
白身魚フライ	白身魚フライ	1	小麦 大豆
	こめ油	6	
手作りトマトソース	ベーコン	1	豚肉
	オリーブオイル	6	
	おろしにんにく		
	たまねぎ	4	
	ピーマン	3	
	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		小麦 大豆 鶏肉
	こしょう		
	三温糖	5	
コーンポタージュ	じゃがいも	5	
	たまねぎ	4	
	にんじん	3	
	とうもろこし	4	
	パセリ	3	
	クリームコーン	4	
	牛乳(調理用)	2	乳
	脱脂粉乳	2	乳
	豆乳	1	大豆
	コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
	塩		
	こしょう		
	こめ油	6	
	エネルギー 802kcal		たんぱく質 33.0g

30日(水)

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
ごはん	ごはん	5	
牛乳	牛乳	2	乳
鶏肉の梅おろし煮	鶏肉	1	鶏肉
	大根おろし	4	
	ねり梅	4	
	三温糖	5	
	みりん		
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
ひじきと大豆の煮物	ひじき	2	
	大豆	1	大豆
	にんじん	3	
	だしの素		さば
	こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	三温糖	5	
	みりん		
白菜のみそ汁	白菜	4	
	たまねぎ	4	
	にんじん	3	
	うす揚げ	1	大豆
	ねぎ	3	
	だしの素		さば
	みそ	1	大豆
おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	1	小麦 かに さけ 大豆
	エネルギー 762kcal		たんぱく質 31.4g

31日(木)

献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
牛乳	牛乳	2	乳
ハッシュドビーフ	牛肉	1	牛肉
	じゃがいも	5	
	たまねぎ	4	
	にんじん	3	
	マッシュルーム	4	
	グリンピース	4	
	こめ油	6	
	ハヤシルウ		小麦 大豆 豚肉
	デミグラスソース		小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
	トマトケチャップ		
	ウスターソース		
	赤ワイン		
	三温糖	5	
	塩		
	こしょう		
れんこんサラダ	ツナ(油漬け)	1	
	れんこん	4	
	とうもろこし	4	
	塩ドレッシング	6	
白玉のマンゴーソース	白玉団子	5	大豆
	マンゴーソース	3	りんご
	エネルギー 870kcal		たんぱく質 31.6g

【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。

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 0743-73-3141

給食センターHP

【栄養六群】

1群…たんぱく質
2群…無機質（カルシウム）の多いもの
3群…ビタミンA（カロテン）の多いもの
4群…ビタミンCの多いもの
5群…炭水化物　6群…脂質

【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きます。
・・・スプーンがつきます。
・・・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

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
771	30.0	22.8	378	3.7	248	0.61	0.59	21