11月予定献立表 A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒南小,壱分小,真弓小,鹿ノ台小)学校用 2024年 生駒市教育委員会 生駒市立生駒北学校給食センター 献立名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 材料名 コッペパン ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 赤乳 ぎゅうにゅう 赤乳 ぎゅうにゅう ぶりのこうみやき 🚛 < さわらのオーロラソース さわらのフリッター 赤 小麦 大豆 赤 小麦 大豆 とりにくのたつたあげ(2こ) とりにく 赤鶏肉 ぶりのこうみやき こめあぶら らんおんとう 小麦 大豆 くきわかめのいために 赤 豚肉 ぶたにく トマトケチャップ こいくちしょうゆ 9 たつたあけは ノンエッグマヨネーズ くきわかめ 大豆 ごぼう 緑 さんおんとう 黄 おろししょうが **ごとうち**グルメだよ! 6 日 にんじん 緑 でんぷん 日 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 日 チンゲンサイのソテー ベーコン 赤豚肉 こめあぶら チンゲンサイ さんおんとう 緑 とうもろこし にらとちくわのごまあえ 黄黄 しろいりごま ごま こめあぶら 黄 きりぼしだいこん オイスターソース 小麦 大豆 ちくわ 赤 緑 とりだんごのすましじる とりにくだんご 小麦 大豆 鶏肉 しろいりごま こしょう だいこん しろすりごま 小麦 大豆 だししょうゆ にんじん コンソメスープ とりにく 赤鶏肉 は けんちんじる あつあげ(小) みずな 緑 にんじん 大豆 だしのもと さば たまねぎ の 小麦 大豆 うすくちしょうゆ にんじん カリフラワー V りらこんにゃく コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 さといも Z せいしゅ だしのもと さば うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 小麦 大豆 h こしょう みりん だ でんぷん エネルギ-たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 τ 685kcal 592kcal 713kcal 日 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 日 献立名 材料名 アレルゲン クランベリーパン クランベリーパン ごはん ごはん 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤 卵 小麦 大豆 あげぎょうざ(2こ) 赤 小麦 大豆 豚肉 緑 小麦 大豆 ほうれんそうオムレツ ほうれんそうオムレツ ぎょうざ かきあげ やさいのかきあげ こめあぶら ブロッコリーサラダ ブロッコリー ぶたミンチ ツナ(油漬け) マーボーどうふ 赤豚肉 やまとまなのにびたし うすあげ 大豆 わふうドレッシング とうふ 赤 大豆 こんじん たまねぎ 8 日 緑 やまとまな 緑 日とうにゅうスープ 豚肉 日 赤黄 たけのこ 緑 ニョッキ 小麦 しろねぎ だしのもと さば (金) たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ 小麦 大豆 えりんぎ ごまあぶら 黄 ごま みりん おろししょうが さんおんとう 黄 こまつな ____ とりガラスープ(粉末) 鶏肉 おろしにんにく トウバンジャン おろししょうが にゅうめん ふしそうめん 黄 小麦 うすくちしょうゆ 小麦 大豆 あかみそ 赤 大豆 かまぼこ オイスターソース 小麦 大豆 たまねぎ 大豆 だいずペースト さんおんとう しめじ 緑 大豆 せいしゅ 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま こめあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 でんぷん やさいゼリーナタデココ やさいゼリー オレンジ りんご ナタデココ エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 605kcal 24.7g 日 材料名 日 日 献立名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン こめこパン ごはん 乳 小麦 コッペパン 乳 小麦 こめこパン ごはん ぎゅうにゅう 赤乳 赤乳 ぎゅうにゅう 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう やまとポークのメンチカツ <u>やまとポークのメンチカツ</u> 小麦 大豆 かぼちゃグラタン かぼちゃグラタン 黄大豆 しろみざかなフライ しろみざかなフライ 赤 小麦 大豆 豚肉 こめあぶら こめあぶら だいこんサラダ だいこん キャベツとパプリカのソテー にんじんしりしり 緑 にんじん えだまめ 緑 大豆 キャベツ あかパプリカ くきわかめ 亦黄 ツナ(油漬け) こめあぶら 13 日 赤 イタリアンドレッシング 日 コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 だしのもと さば 日 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 ミネストローネ たまねぎ こしょう とうもろこし さつまいものみそしる 😿 さつまいも 黄 セロリ クリームシチュー とりにく 赤 赤緑 鶏肉 うすあげ 大豆 こめこマカロニ が 黄緑緑 つきこんにゃく たまねぎ にんじん じゃがいも たまねぎ ホールトマト にんじん ねぎ こめあぶら えだまめ 大豆 ___ だしのもと さば コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 マッシュルーム 緑 みそ 赤大豆 Jお こしょう バター こめあぶら さんおんとう 黄 小麦 こむぎこ 小麦 大豆 鶏肉 ならのいちごゼリー ならのいちごゼリー ぎゅうにゅう(調理用) 赤 なまクリーム だっしふんにゅう しろワイン こめあぶら Jお エネルギー たんぱく質 エネルギー エネルギ-たんぱく質 たんぱく質 8 8 646kca 741kca 657kcal 30.29 22.8a 18.0a 材料名 アレルゲン 材料名 アレルゲン 日 献立名 献立名 献立名 材料名 アレルゲン ごはん ごはん コッペパン 乳 小麦 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 ぎゅうにゅう 赤乳 こうやどうふのすきやき ならけんさんキャベツいりつくね 緑 鶏肉 豚肉 ぎゅうにく 赤牛肉 いかのフリッター 小麦 いか 大豆 ならけんさんキャベツいりつくね ヤンニョムいか 赤 大豆 こうやどうふ こめあぶら H こまねぎ ろしにんに 緑緑緑緑蒜 はくさい こいくちしょうゆ 小麦 大豆 ぶたにく 豚肉 かたひらあかねとこまつなのごまいため 赤緑緑黄黄黄 にんじん さんおんとう 黄 しろねぎ 19 日 大豆 15 日 かたひらあかね コチュジャン <u>こまつな</u> しろいりごま 日 まいたけ トマトケチャップ ごま いとこんにゃく 黄 みりん (金) しろすりごま ごま (月) こいくちしょうゆ 小麦 大豆 (火) でんぷん 黄 黄 さんおんとう こめあぶら こいくちしょうゆ 小麦 大豆 せいしゅ ハムとにんじんのいためもの ロースハム 赤豚肉 みりん だしのもと 赤大豆緑 うすあげ あかだし 赤黄 大豆 さば ならのとうふ にんじん 小麦 こめあぶら 黄 えだまめ 大豆 しろいりごま 緑 しめじ ごま 緑 ながいもあげ ながいもあげ やまいも ごまあぶら <u>ねぎ</u> 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 大豆 大豆 あかみそ 赤赤 こめあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ 小麦 大豆 みそ きざみたくあん きざみたくあん 緑大豆 だしのもと さんおんとう 黄 せいしゅ おろしにんにく わかめスープ わかめ こんじん たまねぎ 緑 とうもろこし とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) 鶏肉 鶏肉 うすくちしょうゆ 小麦 大豆 こしょう こめあぶら ミックスナッツ ミックスナッツ 黄 アーモンド たんぱく質 エネルギ-エネルギ-エネルギ-たんぱく質 たんぱく質 590kcal 630kcal 626kcal 21.20 26.60

材料名 日 献立名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 食育の日・わ食の日 ごはん 乳 小麦 せわりパン 赤乳 ぎゅうにゅう 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 打ち豆汁 赤さば 6 にくだんご やきさば しおさば にくだんご(2こ) 赤 小麦 大豆 鶏肉 ごま やさいのいためもの たまねぎ 緑 やきそば ぶたにく 赤豚肉 にんじん 緑 キャベツ 打ち豆汁は、福井県の郷土料理で、 しめじ たまねぎ せわりパンに はさんでたべましょう! 20 日 ちくわ 赤 けし 野菜と一緒に打ち豆を煮た、みそ汁のことです。 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 日 っ やきそばかんめん 小麦 だしのもと きば あおのりこ 打ち豆とは、水に浸して柔らかくした大豆を石う (7K) 黄 こめあぶら ウスターソース とんかつソース すの上にのせて木づちでつぶし、乾燥させた保存 赤緑 うちまめじる うちまめ 大豆 しお だいこん こしょう ごぼう 緑 こめあぶら 大豆は、栄養価の高い食材ですが、固いので長 にんじん 緑 ラッキーにんじん ごもくじる 大豆 <u>ねぎ</u> だしのもと ふくいけんの 緑 たまねぎ 時間の調理が必要でした。打ち豆は、大豆をつぶ さば にんじん きょうどりょうり 赤 大豆 ほうれんそう すことで、火の通りが良くなり、調理時間が短く しいたけ の さば なるのが良い点です。また、保存が効くので、貴 だしのもと \mathcal{O} せいしゅ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 重なたんぱく源として昔から食べられていました。 ラッキー わ にんじんが 昔の人の知恵や福井県の はいっているよ! しお 食文化にふれ、味わってい ヨーグルト ヨーグルト 赤 乳 ゼラチン の ただきましょう。 エネルギ-たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 607kca 材料名 献立名 アレルゲン 日 献立名 材料名 アレルゲン ごはん ごはん ごはん 和食の日献立 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 11月24日は"いい日本食"「和食の日」です。 だしまきたまご 赤卵 さけのもみじやき 赤さけ だしまきたまご すりおろしにんじん 毎年一人ひとりが和食文化について学び、その ぶたにくとしゅんぎくのみそいため 大豆 ぶたにく 赤豚肉 しお しゅんぎく 緑 大切さを知る日とされています。給食では、22日 22 はくさいのあえもの はくさい 緑 おろししょうが 25 日 (金)が和食の日献立です。 赤 大豆 にんじん 緑 えのきたけ みりん (月) (金) さんおんとう せいしゅ 小麦 大豆 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 小麦 大豆 みりん こめあぶら 苗 だしのもと さば わ すましじる 大豆 赤緑 さといちのすましじる さといも たまねき かまぼこ こんじん ょ うすあげ 赤 大豆 はなふ 小麦 たまねぎ 緑 ねぎ だしのもと さば の だしパック さば うすくちしょうゆ 小麦 大豆 うすくちしょうゆ 小麦 大豆 \mathcal{O} 里いものすまし汁は、給食センターで丁寧に しお とっただしを使用しています。だしのうまみを味 <u>かき</u> hわいましょう。 だ エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 τ 578kcal 590kcal 日 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン 献立名 材料名 アレルゲン コッペパン ごはん コッペパン ごはん コッペパン 赤乳 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤 てりやきチキン とりにく 赤鶏肉 あじのさんがやき あじのさんがやき 赤 小麦 大豆 ハムカツ ハムカツ 大豆 鶏肉 せいしゅ 小麦 大豆 きりぼしだいこんのにもの こいくちしょうゆ きりぼしだいこん 緑 さんおんとう コーンとえだまめのソテー とうもろこし にんじん さやいんげん 緑 えだまめ 大豆 でんぷん 27 ブラックペッパー しいたけ 緑 日 うすあげ 日 小麦 大豆 鶏肉 日 赤 大豆 れんこんのようふうソテー れんこん 緑 さんおんとう 黄 こめあぶら (水) うすくちしょうゆ 小麦 大豆 にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ 小麦 大豆 スープに ウインナー 豚肉 こいくちしょうゆ 小麦 大豆 じゃがいも みりん おろしにんにく だしのもと さば たまねぎ 小麦 大豆 鶏肉 コンソメスープ こめあぶら 黄 にんじん ブラックペッパ-だいこん ぶたじる ぶたにく 赤豚肉 コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 えびいりコンソメスープ えび えび ごぼう 緑 しお さといも 豚肉 黄緑 こしょう 緑 たまねぎ ねぎ うすくちしょうゆ 小麦 大豆 にんじん ____ つきこんにゃく こめあぶら とうもろこし 大豆 こめあぶら コンソメスープ 小麦 大豆 鶏肉 黄 うすくちしょうゆ せいしゅ こしょう だしのもと さば しろワイン オリーブオイル 黄 ぼうチーズ ぼうチーズ エネルギ たんぱく質 エネルギ-たんぱく質 たんぱく質 8 587kca 29.49 日 献立名 アレルゲン 材料名 「食品に関するアレルゲンについて」 ごはん ごはん 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 ・・・・地場産物(奈良県でとれたもの)を使って 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 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 赤乳 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。 こんさいカレー ぶたにく 赤 豚肉 さといも 黄 緑 ・・・・カミカミ献立(よくかんで食べましょう) 表示義務づけ特定原材料 たまねぎ 卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに (7品目) にんじん ···給食センター返却用のゴミ袋がつきます。 緑 あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・ れんこん ・・・・スプーンがつきます。 特定原材料に準ずるもの 小麦 大豆 鶏肉 <u>カレールウ</u> キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・ トマトケチャップ 日 バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン √ ✓・・・魚の日です。骨に注意して、よくかんで 緑りんご リンゴピューレ (金) ウスターソース 食べましょう。 ○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 小麦 大豆 鶏肉 コンソメスープ 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) 毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。 こしょう こめあぶら 生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取 ○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。 り組みをします。 はなやさいのガーリックソテー カリフラワー 緑 ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用 ◎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。 ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供 ◎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 にんじん 緑 ③ラッキーにんじん ソテーオニオン ホームページをご覧ください。 オリーブオイル 「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい ◎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。 給食センターHP 小麦 大豆 鶏肉 コンソメスープ 食事、身体に○(マル)な食事、和食などのことを意味します。 TEL 0743-78-1510 今月の平均栄養量 ブラックペッパ-【栄養三色】 レチノール当量 ビタミンB₁ ビタミンBシ ビタミンC mg たんぱく質 脂質 ふくじんづけ ふくじんづけ 緑大豆 赤…おもに体を作るもとになるもの 緑…おもに体の調子をととのえるもの 24.4 3.4 エネルギ・ たんぱく質 633 20.5 335 206 0.55 0.52 24 黄…おもにエネルギーのもとになるもの

599kcal

19.50