

2024年

11月予定献立表



B献立(生駒台小, 俣口小, 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
1 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		5 日 (火)	クランベリーパン	クランベリーパン	黄	乳 小麦	6 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
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ	赤	卵 小麦 大豆		だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	マーボー豆腐 	ぶたミンチ とうふ たまねぎ たけのこ しろねぎ にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せいしゅ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆 大豆 ごま		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ(油漬け) わふうドレッシング	緑 赤 黄	豚肉 小麦 鶏肉		ぶたにくとしゅんぎくのみそいため	ぶたにく しゅんぎく たまねぎ おろししょうが みそ みりん せいしゅ こいくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑 赤 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆
やさいぜリーナタデココ 	やさいぜリー ナタデココ	黄 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 オレンジ りんご		とうにゅうスープ 	ベーコン ニョッキ たまねぎ えりんぎ こまつな 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 緑	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆		すましじる		とうふ たまねぎ にんじん はなふ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄 緑	大豆 小麦 さば 小麦 大豆
	エネルギー 729kcal	たんぱく質 22.9g			エネルギー 605kcal	たんぱく質 24.7g			エネルギー 590kcal	たんぱく質 24.3g				
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
7 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	8 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		11 日 (月)	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
	さわらのオーロラソース 	さわらのフリッター こめあぶら トマトケチャップ ノンエッグマヨネーズ さんおんとう	赤 黄 黄	小麦 大豆 大豆		ぶりのこうみやき 	ぶりのこうみやき	赤	小麦 大豆		ならけんさんキャベツいりつくね 	ならけんさんキャベツいりつくね	緑	鶏肉 豚肉
	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 こしょう	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆		くきわかめのいために 	ぶたにく くきわかめ ごぼう にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 ごま ごま		かたひらあかねとこまつなごまいため 	ぶたにく かたひらあかね こまつな しろいりごま しろすりごま こめあぶら こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉 ごま 小麦 大豆
コンソメスープ	とりにく にんじん たまねぎ カリフラワー マカロニ(シェル) コンソメスープ せいしゅ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	い い は の ひ こ ん だ て	とりだんごのすましじる	とりにくだんご だいこん たまねぎ にんじん みずな だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 さば 小麦 大豆		あかだし 	ならのとうふ まめふ しめじ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば	
	エネルギー 592kcal	たんぱく質 25.9g			エネルギー 685kcal	たんぱく質 31.0g			エネルギー 590kcal	たんぱく質 22.2g				
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
12 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	13 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		14 日 (木)	こめごパン 	こめごパン	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
	かぼちゃグラタン	かぼちゃグラタン	黄	大豆		あじのさんがやき	あじのさんがやき	赤	小麦 大豆		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
	だいこんサラダ 	だいこん えだまめ くきわかめ イタリアンドレッシング	緑 緑 赤 黄	大豆 大豆		きりぼしだいこんのもの 	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しいたけ うすあげ 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 緑 赤 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆		キャベツとパプリカのソテー	キャベツ あかパプリカ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
ミネストローネ 	たまねぎ とうもろこし セロリ こめマカロニ 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 大豆 鶏肉	ぶたじる 	ぶたにく ごぼう さといも ねぎ つきごんにやく みそ こめあぶら せいしゅ だしのもと	赤 緑 黄 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 さば 大豆 さば	クリームシチュー 	とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ マッシュルーム バター こめあぶら こむぎご コンソメスープ ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム だっしふんにゅう しろワイン こしょう こめあぶら しお とうにゅう	赤 緑 黄 緑 緑 黄 黄 赤 赤 赤 黄 赤	鶏肉 大豆 乳 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 大豆			
ならのいちごゼリー 	ならのいちごゼリー	黄												
	エネルギー 657kcal	たんぱく質 18.0g			エネルギー 580kcal	たんぱく質 24.4g			エネルギー 646kcal	たんぱく質 30.2g				
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	食育の日・わ食の日					日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
15 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		打ち豆汁 	打ち豆汁は、福井県の郷土料理で、 野菜と一緒に打ち豆を煮た、みそ汁のことです。 打ち豆とは、水に浸して柔らかくした大豆を石うすの上のにせて木づちでつぶし、乾燥させた保存食です。 大豆は、栄養価の高い食材ですが、固いので長時間の調理が必要でした。打ち豆は、大豆をつぶすことで、火の通りが良くなり、調理時間が短くなるのが良い点です。また、保存が効くので、貴重なたんぱく源として昔から食べられていました。 昔の人の知恵や福井県の食文化にふれ、味わっていただきますよ。		ごはん	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		
	かきあげ	やさいのかきあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆					やささば 	しおさば	赤	さば		
	やまとまなのにびたし 	うすあげ にんじん やまとまな はくさい 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 緑	大豆 さば 小麦 大豆					たまねぎ にんじん しめじ ちくわ こいくちしょうゆ だしのもと こめあぶら	緑 緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 さば			
にゅうめん 	ふしそうめん かまぼこ たまねぎ しめじ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑	小麦 さば 小麦 大豆	うちまめじる 	うちまめ だいこん ごぼう にんじん ラッキーにんじん ねぎ だしのもと みそ	赤 緑 緑 緑 緑 赤	大豆							
									ふくいけんの きょうどりようり 		さば 大豆			
										ラッキー にんじんが はいっているよ!				
	エネルギー 652kcal	たんぱく質 17.2g							エネルギー 607kcal	たんぱく質 26.8g				

2024年

11月予定献立表



B献立(生駒台小,俵口小,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
19 日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	20 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		21 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
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま		こうやどうふのすきやき	ぎゅうにく こうやどうふ たまねぎ はくさい にんじん しろねぎ まいたけ いとこんにやく こいくちしょうゆ さんおんどう せいしゆ みりん だしのもと こめあぶら	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	牛肉 大豆		ヤンニョムいか	いかのフリッター こめあぶら おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんどう コチュジャン トマトケチャップ みりん でんぶん	赤 黄	小麦 いか 大豆
	やきそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ もやし やきそばかんめん あおのりこ ウスターソース とんかつソース しお こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄 赤	豚肉 小麦				黄	小麦 大豆			ハムとにんじんのいためもの	ローズハム うすあげ にんじん えだまめ しろいりごま ごまあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ さんおんどう せいしゆ おろしにんにく	赤 赤 緑 緑 黄 黄
	ごもくじる	あつあげ(小) たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ だしのもと せいしゆ うすくちしょうゆ みりん しお	赤 緑 緑 緑 黄	大豆	ながいもあげ	ながいもあげ こめあぶら	黄 黄	やまいも	わかめスープ	わかめ にんじん たまねぎ とうもろこし 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 こめあぶら	赤 緑 緑 緑	鶏肉 鶏肉 小麦 大豆		
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン	きざみたくあん	きざみたくあん	緑	大豆	ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	アーモンド		
		エネルギー 639kcal		たんぱく質 27.7g		エネルギー 630kcal		たんぱく質 21.2g			エネルギー 626kcal		たんぱく質 26.6g	
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
22 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		25 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		26 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
	こんさいカレー	ぶたにく さいも たまねぎ にんじん れんこん カレーウ トマトケチャップ リンゴビューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにく さんおんどう こいくちしょうゆ せいしゆ おろししょうが でんぶん こめあぶら	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆		ハムカツ	ハムカツ こめあぶら	赤 黄	大豆 鶏肉
	はなやさいのガーリックソテー	カリフラワー ブロッコリー にんじん ソテーオニオン オリーブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		 たつたあげは いこましの ごとうちグルメだよ！	にらとちくわのごまあえ	にら きりぼしだいこん ちくわ しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	黄 黄		小麦 大豆	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆	けんちんじる	あつあげ(小) ごぼう にんじん ひらごんにやく さいも だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 緑 緑 黄 黄	大豆 さば 小麦 大豆	スープに	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		
		エネルギー 599kcal		たんぱく質 19.5g		エネルギー 713kcal		たんぱく質 24.3g			エネルギー 606kcal		たんぱく質 23.5g	
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
27 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		28 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	29 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
	やまとポークのメンチカツ	やまとポークのメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉		てりやきチキン	とりにく せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんどう みりん でんぶん	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆		さけのみみじやき	さけ すりおろしにんじん しろみそ しお	赤 緑 赤	さけ 大豆
	にんじんしりしり	にんじん もやし ツナ(油漬け) だしのもと こいくちしょうゆ	緑 緑 赤	さば 小麦 大豆		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	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		はくさいのあえもの	はくさい にんじん えのきたけ さんおんどう こいくちしょうゆ みりん だしのもと	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆
	さつまいものみそしる	さつまいも うすあげ つきごんにやく たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 黄 緑 緑 赤	大豆	えびいりコンソメスープ	えび ベーコン たまねぎ にんじん とうもろこし コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう しろワイン オリーブオイル	赤 赤 緑 緑 緑	えび 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	わしよくのひこんだて	さといも かまぼこ うすあげ たまねぎ ねぎ だしバック うすくちしょうゆ しお	黄 赤 赤 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆		
		エネルギー 741kcal		たんぱく質 22.8g	ぼうチーズ	ぼうチーズ	赤	乳		エネルギー 578kcal		たんぱく質 25.4g		

【食品に関するアレルギーについて】

アレルギーに関しては、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ギーについては、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ギー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・ パナナ・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、含まれるアレルギー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

給食センターHP

【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								
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	
633	24.4	20.5	335	3.4	206	0.55	0.52	24

【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。

和食の日献立

11月24日は“いい日本食”「和食の日」です。
毎年一人ひとりが和食文化について学び、その大切さを知る日とされています。給食では、29日(金)が和食の日献立です。

里いものすまし汁は、給食センターで丁寧に作っただしを使用しています。だしのうまみを味わいましょう。