

2024年

11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	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー			
1 日 (金)	ごはん	ごはん	5		5 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5		6 日 (水)	ごはん	ごはん	5				
	牛乳	牛乳	2			乳	牛乳	牛乳			2	乳					
	ぶりの香味焼き	ぶり 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米酢 でん粉	1 5 4 5			小麦 大豆	さわらのオーロラソース	さわらのフリッター こめ油 トマトケチャップ ノンエッグマヨネーズ 三温糖			1 6 6 5	小麦 大豆 大豆	鶏肉のたつた揚げ(2個)		鶏肉 みりん こいくちしょうゆ 清酒 おろししょうが おろしにんにく こしょう でん粉 こめ油	1 5 6	鶏肉 小麦 大豆
	茎わかめの炒め煮	豚肉 くまわかめ ごぼう にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 白いりごま	1 2 4 3 5 6 6 6			豚肉 小麦 大豆 ごま ごま	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 こめ油 オイスターソース 塩 こしょう			1 3 4 6	豚肉 小麦 大豆	にらとちくわのごま和え		にら 切り干し大根 ちくわ 白いりごま 白すりごま だししょうゆ	3 4 1 6 6 5	ごま ごま 小麦 大豆
いい 歯 の 日 献立	鶏団子のすまし汁	鶏肉団子 大根 たまねぎ にんじん 水菜 だしの素 うすくちしょうゆ	1 4 4 3 3 3	小麦 大豆 鶏肉		コンソメスープ	鶏肉 にんじん たまねぎ カリフラワー マカロニ(シエル) コンソメスープ 清酒 うすくちしょうゆ こしょう	1 3 4 4 5	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		けんちん汁	厚揚げ(小) ごぼう にんじん 平こんにゃく 里いも だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 3 5 5	大豆 さば 小麦 大豆			
		エネルギー 769kcal		たんぱく質 32.1g			エネルギー 777kcal		たんぱく質 33.3g			エネルギー 727kcal		たんぱく質 32.3g			
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー			
7 日 (木)	クランベリーパン	クランベリーパン	5	乳 小麦	8 日 (金)	ごはん	ごはん	5		11 日 (月)	ごはん	ごはん	5				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2			乳						
	かぼちゃグラタン	かぼちゃグラタン	5	大豆		揚げぎょうざ(3個)	ぎょうざ こめ油	1 6			小麦 大豆 豚肉	かき揚げ	野菜のかき揚げ こめ油		3 6	小麦 大豆	
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ(油漬け) 和風ドレッシング	3 1 6			マーボー豆腐	豚ミンチ とうふ たまねぎ たけのこ 白ねぎ にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 4 3 6 1 5 5			豚肉 大豆 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	大和まなの煮びたし	うす揚げ にんじん 大和まな 白菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖		1 3 3 4 5	大豆 さば 小麦 大豆	
	豆乳スープ	ベーコン ニョッキ たまねぎ えりんぎ 小松菜 鶏ガラスープ(粉末) おろししょうが うすくちしょうゆ こしょう 大豆ペースト 豆乳 こめ油	1 5 4 4 3 4 1 1 6	豚肉 小麦 鶏肉 小麦 大豆		野菜ゼリーナタデココ	野菜ゼリー ナタデココ	5 5	オレンジ りんご		にゅうめん	ふしそうめん かまぼこ たまねぎ しめじ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 4 4 3	小麦 さば 小麦 大豆			
		エネルギー 923kcal		たんぱく質 28.0g			エネルギー 890kcal		たんぱく質 27.6g			エネルギー 743kcal		たんぱく質 19.7g			
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー			
12 日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	13 日 (水)	ごはん	ごはん	5		14 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦			
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2			乳						
	白身魚フライ	白身魚フライ こめ油	1 6	小麦 大豆		大和ポークのメンチカツ	大和ポークのメンチカツ こめ油	1 6			小麦 大豆 豚肉	ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ	1	卵 小麦 大豆		
	さやいんげんとにんじんのソテー	さやいんげん にんじん 塩 ブラックペッパー コンソメスープ オリーブオイル	3 3 1 6	小麦 大豆 鶏肉		にんじんしりしり	にんじん もやし ツナ(油漬け) だしの素 こいくちしょうゆ	3 4 1			さば 小麦 大豆	大根サラダ	大根 枝豆 くまわかめ イタリアンドレッシング	4 4 2 6	大豆		
	クリームシチュー	鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん 枝豆 マッシュルーム バター こめ油 小麦粉 コンソメスープ 牛乳(調理用) 生クリーム 脱脂粉乳 白ワイン こしょう こめ油 塩 豆乳	1 4 5 3 4 4 6 5 2 2 2 6 6 1	鶏肉 大豆 乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳		さつまいものみそ汁	さつまいも うす揚げ 突こんにゃく たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	5 1 5 4 3 1	大豆 さば 大豆		ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし セロリ 米粉マカロニ にんじん ホールトマト こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	4 4 4 5 3 3 6 5	小麦 大豆 鶏肉			
		エネルギー 825kcal		たんぱく質 37.4g			エネルギー 845kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 689kcal		たんぱく質 25.1g			
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー			
15 日 (金)	ごはん	ごはん	5		18 日 (月)	ごはん	ごはん	5		19 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦			
	牛乳	牛乳	2			乳	牛乳	牛乳			2	乳					
	奈良県産キャベツ入りつくね	奈良県産キャベツ入りつくね	3			鶏肉 豚肉	高野どうふのすき焼き	牛肉 高野どうふ たまねぎ 白菜 にんじん 白ねぎ まいたけ 糸こんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん だしの素 こめ油			1 1 4 4 3 4 5 5 5 6	牛肉 大豆 大豆 小麦 大豆	ヤンニョムいか	いかのフリッター こめ油 おろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 コチュジャン トマトケチャップ みりん でん粉	1 6 5	小麦 いか 大豆 小麦 大豆 大豆	
	片平あかねと小松菜のごま炒め	豚肉 片平あかね 小松菜 白いりごま 白すりごま こめ油 こいくちしょうゆ	1 3 3 6 6 6			豚肉 ごま ごま 小麦 大豆	長いも揚げ	長いも揚げ こめ油			5 6	やまいも	ハムとにんじんの炒め物	ロースハム うす揚げ にんじん 枝豆 白いりごま ごま油 中華スープ こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 おろしにんにく	1 1 3 4 6 6 5	豚肉 大豆 大豆 ごま ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	
	赤だし	奈良のとうふ まめふ しめじ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 5 4 3 1 1	大豆 小麦 大豆 大豆 さば		きざみたくあん	きざみたくあん	4	大豆		わかめスープ	わかめ にんじん たまねぎ とうもろこし 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう こめ油	2 3 4 4	鶏肉 鶏肉 小麦 大豆			
	柿	柿	4				エネルギー 705kcal		たんぱく質 25.3g			エネルギー 743kcal		たんぱく質 25.1g		エネルギー 786kcal	



食育の日・わ食の日				
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にの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しょう。				
日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
20日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	焼きさば	塩さば	1	さば
	野菜の炒め物	たまねぎ にんじん しめじ ちくわ こいくちしょうゆ だしの素 こめ油	4 3 3 4 1 6	小麦 大豆 さば
	打ち豆汁	打ち豆 大根 ごぼう にんじん ラッキーにんじん ねぎ だしの素 みそ	1 4 4 3 3 3 3 1	大豆 さば 大豆
	福井県の郷土料理			
	ラッキーにんじんが入っているよ！			
		エネルギー 696kcal	たんぱく質 29.3g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	
21日 (木)	背割りパン	背割りパン	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	
	焼きそば	豚肉 キャベツ たまねぎ もやし 焼きそば乾麺 青のり粉 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう こめ油	1 4 4 4 5 2 6	豚肉 小麦 さば	
	背割りパンにはさんで食べましょう！				
	五目汁	厚揚げ(小) たまねぎ にんじん しいたけ だしの素 清酒 うすくちしょうゆ みりん 塩	1 4 3 4 6	大豆 さば 小麦 大豆	
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	
			エネルギー 866kcal	たんぱく質 35.6g	

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、22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と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。					
日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	
22日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	鮭のもみじ焼き	鮭 ずりおろしにんじん 白みそ 塩	1 3 1	さけ 大豆	
	白菜の和え物	白菜 にんじん えのきたけ 三温糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素	4 3 4 4 5	小麦 大豆 さば	
	里いものすまし汁	里いも かまぼこ うす揚げ たまねぎ ねぎ だしパック うすくちしょうゆ 塩	5 1 1 4 1 3 3	大豆 さば 小麦 大豆	
	納豆	納豆	1	小麦 大豆	
			エネルギー 711kcal	たんぱく質 34.8g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	
23日 (土)	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	
	豚肉と春菊のみそ炒め	豚肉 春菊 たまねぎ おろししょうが みそ みりん 清酒 こいくちしょうゆ こめ油	1 3 4 1 6	豚肉 大豆 小麦 大豆	
	すまし汁	とうふ たまねぎ にんじん ほうれん草 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ	1 4 3 3 5	大豆 小麦 さば 小麦 大豆	
			エネルギー 687kcal	たんぱく質 28.0g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	
24日 (日)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	照り焼きチキン	鶏肉 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	鶏肉 小麦 大豆	
	れんこんの洋風ソテー	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	4 3 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	えび入りコンソメスープ	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 白ワイン オリーブオイル	1 1 4 3 4 6	えび 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
	棒チーズ	棒チーズ	2	乳	
			エネルギー 763kcal	たんぱく質 37.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	
25日 (月)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	あじのさんが焼き	あじのさんが焼き	1	小麦 大豆	
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん さやいんげん しいたけ うす揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 こめ油	4 3 3 4 1 5 6	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	
	豚汁	豚肉 ごぼう さつまいも ねぎ 突こんにゃく みそ こめ油 清酒 だしの素	1 4 5 3 5 1 6	豚肉 大豆 さば	
			エネルギー 709kcal	たんぱく質 28.9g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	
26日 (火)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ハムカツ	ハムカツ こめ油	1 6	大豆 鶏肉	
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	4 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	スープ煮	ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こめ油	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
			エネルギー 807kcal	たんぱく質 30.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	
27日 (水)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	根菜カレー	豚肉 里いも たまねぎ にんじん れんこん カレーウ トマトケチャップ リンゴビュール ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう こめ油	1 5 4 3 4 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	チキンナゲット(3個)	チキンナゲット こめ油	4 6	りんご 小麦 大豆 鶏肉	
	福神漬	福神漬	4	大豆	
			エネルギー 851kcal	たんぱく質 27.3g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	
28日 (木)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	
	牛乳	牛乳	2	乳	
	ハムカツ	ハムカツ こめ油	1 6	大豆 鶏肉	
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	4 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	スープ煮	ウィンナー じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こめ油	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
			エネルギー 807kcal	たんぱく質 30.2g	

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン	
29日 (金)	ごはん	ごはん	5		
	牛乳	牛乳	2	乳	
	根菜カレー	豚肉 里いも たまねぎ にんじん れんこん カレーウ トマトケチャップ リンゴビュール ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう こめ油	1 5 4 3 4 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	チキンナゲット(3個)	チキンナゲット こめ油	4 6	りんご 小麦 大豆 鶏肉	
	福神漬	福神漬	4	大豆	
			エネルギー 851kcal	たんぱく質 27.3g	

【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】
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。	…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。
○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)	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。
○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。	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、学校給食センターホームページをご覧ください。	③ラッキーにんじん
◎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	「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。
【栄養六群】	給食センターHP
1群…たんぱく質	今月の平均栄養量
2群…無機質(カルシウム)の多いもの	1群…たんぱく質
3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの	2群…無機質
4群…ビタミンCの多いもの	3群…ビタミンA
5群…炭水化物	4群…ビタミンC
6群…脂質	5群…炭水化物
	6群…脂質