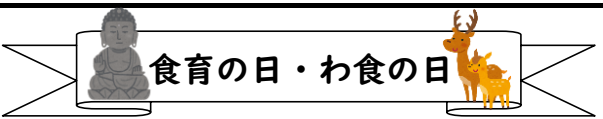


2025年 9月予定献立表

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
17日 (水)	ごはん	ごはん	黄		18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
	とりにくのみそだれ	とりにく みそ さんおんとう みりん でんぶん	赤 赤 黄	鶏肉 大豆		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
19日 (金)	ならあえ	ならづけ うすあげ しいたけ きりぼしだいこん にんじん しろいりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん だしのもと	緑 赤 緑 緑 黄 黄	大豆 ごま 小麦 大豆 さば	20日 (土)	キャベツのソテー	キャベツ にんじん えりんぎ こめあぶら スープストック こしょう しお	緑 緑 緑 黄	大豆 豚肉
	にゅうめん	ふしそうめん かまぼこ たまねぎ にんじん ラッキーにんじんが ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑 緑 緑	小麦 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 マカロニ(シエル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 637kcal		たんぱく質 24.4g		ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳
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
22日 (月)	ごはん	ごはん	黄		23日 (火)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 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
	あじのなんばんづけ	あじ(でん粉付) こめあぶら さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆 ごま	24日 (水)	ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも ならのカレーウ 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 赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
25日 (木)	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいいしゆ こめず	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆		かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 緑 黄	大豆
	きんときにまめ	きんときにまめ	黄			ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
		エネルギー 706kcal		たんぱく質 23.9g			エネルギー 634kcal		たんぱく質 22.0g
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
26日 (金)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	27日 (土)	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
	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	28日 (日)	かつおフライ	かつおフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
29日 (月)	さつまいもとかぼちゃのサラダ	さつまいも かぼちゃ えだまめ だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 大豆		かぼちゃのそぼろに	ぶたミンチ かぼちゃ えだまめ こめあぶら おろししょうが せいいしゆ だしのもと うすくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 さば 小麦 大豆
	えびいりミネストローネ	えび ベーコン たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト こめこマカロニ こめあぶら しろワイン コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 赤 緑 緑 緑 黄	えび 豚肉 小麦 大豆 鶏肉		ながいもとこまつなのみそしる	ながいも こまつな にんじん たまねぎ あつあげ(小) だしのもと みそ	黄 緑 緑 赤 赤	やまいも 大豆 さば 大豆
		エネルギー 630kcal		たんぱく質 26.6g			エネルギー 654kcal		たんぱく質 25.2g
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
30日 (火)	こめごはん	こめごはん	黄	乳 小麦	10月1日 (水)	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		オムレツ	ブレンオムレツ	赤	卵 大豆
	ほうれんそうとコーンのソテー	ほうれんそう とうもろこし えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 緑	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉	10月2日 (木)	なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ ワインナー たまねぎ にんじん なす ホールトマト トマトベースソース おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう ウスターソース コンソメスープ こしょう オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
10月3日 (金)	なすとトマトのスパゲティ	スパゲティ ワインナー たまねぎ にんじん なす ホールトマト トマトベースソース おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう ウスターソース コンソメスープ こしょう オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑	小麦 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉			エネルギー 617kcal		たんぱく質 26.9g
		エネルギー 617kcal		たんぱく質 26.9g					



ならあえ

今月は、私たちのくらす奈良県の郷土料理「ならあえ」を紹介。

昔は、急なおもてなしの時に作られていた料理ですが、現在では日常でも食べられます。

一番の特徴は、奈良県の特産品である「奈良漬」を使っていることです。

その他の具には、にんじんやしいたけ、切り干し大根などがあり、これらを砂糖やしょうゆで甘辛く煮て、奈良漬を加えて作ります。奈良漬が加わると、全体の味にコクと深みが増し、そしてコリコリとした食感も楽しめます。

給食ではおなじみの「にゅうめん」と一緒に、奈良県の郷土料理を味わいましょう。

【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。
- …「ジョア」は飲用牛乳の代わりとして提供しています。
- …給食アンケートのランキング結果です。

令和7年1月24日から2月6日に実施した給食アンケート(好きなメニュー)の上位3献立を反映しています。

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。

【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(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20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(8品目)	卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・くるみ
特定原材料に準ずるもの(20品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・アーモンド・マカダミアナッツ

○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。



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	加糖mL mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
633	24.2	19.9	328	3.1	199	0.54	0.50