

# 2020年 10月予定献立表



A献立(あすか野小,生駒南二小,生駒北小,生駒南小,香分小,真弓小,鹿ノ台小)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		
1日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2日 (金)	ごはん	ごはん	黄		5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		
	ぶたにくのソースふうみ	ぶたにく でんぷん こめあぶら おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ さんおんとう ウスターソース	赤 黄 黄	豚肉 小麦 大豆		さんまのおろしに	さんま だいこんおろし だしのもと さんおんとう みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 黄	さば		やきとりどんぶり	とりく しるねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ みりん さんおんとう こめあぶら でんぷん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		
	れんごんのガーリックソテー	れんごん どうもろこし ソテー・オニオン オリブオイル コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		ほうれんそうのごまあえ	ほうれんそう にんじん えのきたけ だししょうゆ しらすりごま しるりごま	緑 緑 黄	小麦 大豆 ごま ごま		ごまつなのみそしる	えのきたけ ごまつな にんじん たまねぎ あつあげ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	大豆 さば 大豆		
クリームシチュー	とりく たまねぎ じゃがいも にんじん えだまめ バター こむぎこ コンソメスープ ぎゅうにゅう なまクリーム だつしふんにゅう しるワイン こしょう こめあぶら	赤 緑 黄 黄 黄 黄	鶏肉 大豆 小麦 小麦 大豆 鶏肉	おつきみだんご	たまねぎ みつば さといも はなふ だしのもと うすくちしょうゆ みりん	緑 緑 黄	小麦 さば 小麦 大豆	だいがいも	さつまいも こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ こめず	黄 黄 黄	小麦 大豆					
		エネルギー 702kcal		たんぱく質 29.7g			エネルギー 702kcal		たんぱく質 22.3g			エネルギー 723kcal		たんぱく質 26.4g		
6日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	7日 (水)	ごはん	ごはん	黄		8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		
	いかのハーブあげ	いか おろししょうが こいくちしょうゆ せいしゆ ミックスハーブ でんぷん こめあぶら	赤 黄 黄	いか 小麦 大豆		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ こめあぶら でんぷん	赤 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆		とりくのおニオンソース	とりく たまねぎ おろしにんにく おろししょうが しお こしょう リンゴピューレ こいくちしょうゆ せいしゆ さんおんとう でんぷん こめあぶら	赤 緑 黄 黄	鶏肉 りんご 小麦 大豆		
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー どうもろこし わふうドレッシング	緑 黄	小麦 大豆 りんご		ごまつなのごまあえ	ごまつな にんじん しらすりごま しらすりごま だししょうゆ	緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま 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 キャベツ こめあぶら コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		
コンソメスープ	ベーコン にんじん たまねぎ マカロニ (シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	ちゃんこじる	とりくだんご だいこん はくさい にんじん しめじ ごぼう せいしゆ うすくちしょうゆ だしのもと ちゅうかさーブ	赤 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	フルーツゼリー-ミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 黄	もも りんご オレンジ りんご					
チョコクリーム	チョコクリーム	黄	乳 大豆				小麦 大豆 さば 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま			エネルギー 642kcal		たんぱく質 26.9g		エネルギー 638kcal		たんぱく質 25.2g
9日 (金)	ごはん	ごはん	黄		12日 (月)	ごはん	ごはん	黄		13日 (火)	ごめこパン	ごめこパン	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		
	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		しろうみぎかなのくろずあん	ホキ くろず こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤 黄 黄	小麦 大豆		シューマイ (2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉		
	もやしのごまあえ	もやし にんじん しるりごま うすくちしょうゆ さんおんとう こめず	緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆		だいこんサラダ	だいこん にんじん にら ナムルドレッシング	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		タンタンメン	こんにやくめん ぶたミンチ チンゲンサイ もやし たけのこ しいたけ ねぎ ねりごま ごまあぶら トウバンジャン ちゅうかさーブ うすくちしょうゆ おろししょうが おろしにんにく せいしゆ こしょう しお	黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄	大豆 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		
とうにゅうじる	あつあげ はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ だしのもと だいずペースト みそ	赤 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆 大豆	スーミータン	たまご ベーコン たまねぎ じゃがいも クリームコーン えのきたけ ちゅうかさーブ せいしゆ うすくちしょうゆ みりん しお こしょう でんぷん	赤 赤 緑 緑 緑	卵 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	ちゅうかあえ	ローズハム にんじん きりぼしだいこん きゅうり しるりごま こめあぶら うすくちしょうゆ さんおんとう こめず みりん ごまあぶら	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 ごま 小麦 大豆					
		エネルギー 670kcal		たんぱく質 23.4g			エネルギー 652kcal		たんぱく質 26.3g			エネルギー 572kcal		たんぱく質 26.2g		
14日 (水)	ごはん	ごはん	黄		15日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	16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		
	あきやさいカレー	ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん しめじ カレーウ あかワイン しお こしょう こめあぶら トマトケチャップ ウスターソース リンゴピューレ	赤 黄 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		チリコンカン	あひびミンチ ミックスまめ たまねぎ こめあぶら あかワイン さんおんとう こしょう トマトケチャップ ガーリック こいくちしょうゆ チリパウダー でんぷん	赤 赤 緑 黄 黄	牛肉 豚肉 大豆		とりくのとつたあげ (2こ)	とりく さんおんとう こいくちしょうゆ せいしゆ おろししょうが でんぷん こめあぶら	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		
	ごぼうサラダ	ごぼう えだまめ ごまドレッシング	緑 黄	りんご 大豆 小麦 大豆 ごま		キャベツとツナのサラダ	キャベツ にんじん ツナ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん こめず	緑 赤 赤 黄	小麦 大豆		ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおごんぶ かつおぶし しるりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ こめず	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆		
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳 ゼラチン	マカロニのクリームに	マカロニ ベーコン たまねぎ はくさい にんじん ぎゅうにゅう こめあぶら しるワイン クリームシチューのもと だつしふんにゅう コンソメスープ こしょう	黄 赤 緑 緑 赤 赤	小麦 豚肉 乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	けんちんじる	とうふ ごぼう つきごんにやく だいこん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお みりん でんぷん	赤 緑 黄 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆					
		エネルギー 748kcal		たんぱく質 23.1g			エネルギー 642kcal		たんぱく質 26.8g			エネルギー 728kcal		たんぱく質 29.7g		

