

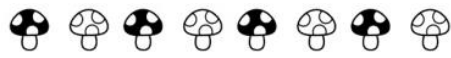
# 2019年 10月予定献立表



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 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		3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
	いかフライ	いかフライ こめあぶら	赤 黄	いか		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 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		とりにくのてりやき	とりにくのてりやき	赤	大豆 鶏肉
	やきビーフン	ビーフン ぶたにく たけのこ にら にんじん おろししょうが こいくちしょうゆ こしょう せいしゆ ごまあぶら ちゅうかスープ	黄 赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆							ほうれんそうのいためもの	ほうれんそう えりんぎ こいくちしょうゆ だしのもと こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 さば
	わかめスープ	わかめ もやし たまねぎ しいたけ ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 赤 緑 緑	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし	黄 緑 緑	りんご		ミネストローネ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも まめ・ごつくミックス 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	赤 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 大豆
		エネルギー 586kcal		たんぱく質 21.1g		バックごまドレッシング	ごまドレッシング	黄	小麦 大豆 ごま		ミルクココア	ミルクココア	黄	大豆
						つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆					
												エネルギー 588kcal		たんぱく質 29.7g
4日 (金)	ごはん	ごはん	黄		7日 (月)	ごはん	ごはん	黄		8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
	あじのフリッター	あじのフリッター こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		さんまのおろしに	さんまのおろしに	赤	小麦 大豆		さわらのレモンソースかけ	さわらフリッター こめあぶら レモンじる さんおんとう こいくちしょうゆ	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆
	このはどんぶり	たまご かまぼこ たまねぎ にんじん うすあげ ねぎ うすくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ だしのもと	赤 赤 緑 赤 黄	卵 大豆 小麦 大豆		はくさいとせしめじのあえもの	はくさい にんじん あじつけしめじ うすくちしょうゆ さんおんとう	緑 緑 黄	小麦 大豆 小麦 大豆		アスパラのソテー	ベーコン アスパラガス しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	あかだし	とうふ まめふ えのきたけ わかめ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば		けんちんじる	あつあげ ごぼう ひらこんやく さといも ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ しお みりん でんぶん	赤 緑 黄 黄	大豆 さば 小麦 大豆		しろいんげんのポタージュ	しろいんげんまめのピューレ たまねぎ じゃがいも こめあぶら コンソメスープ ぎゅうにゅう だつしふんにゅう じょうしんこ しお こしょう	赤 緑 黄 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 乳 大豆
		エネルギー 647kcal		たんぱく質 22.7g							アセロラゼリー	アセロラゼリー	黄	大豆
												エネルギー 735kcal		たんぱく質 27.4g
9日 (水)	ごはん	ごはん	黄		10日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	11日 (金)	ごはん	ごはん	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
	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤	卵 小麦 大豆		あらびきソーセージ (2はん)	あらびきソーセージ	赤	豚肉		ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	ちくぜんに	とりにく にんじん ごぼう ひらこんやく れんこん えだまめ こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せいしゆ	赤 赤 緑 黄 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆		バックケチャップ&マスタード	ケチャップ&マスタード	緑 黄	大豆 豚肉		れんこんのきんぴら	れんこん にんじん ごまあぶら だしのもと さんおんとう せいしゆ みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆
	なめこのみそ汁	なめこ とうふ しろねぎ わかめ みそ だしのもと	緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 さば		キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめあぶら スープストック こしょう しお	赤 緑 黄	豚肉		ごまじる	うすあげ きりぼしだいこん ながいも ねぎ みりん だしのもと ねりごま みそ	赤 緑 黄 赤	大豆 やまいも さば ごま 大豆
	だいずふりかけ	だいずふりかけ		小麦 大豆 ごま		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 (シェル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆					
		エネルギー 630kcal		たんぱく質 23.8g								エネルギー 701kcal		たんぱく質 21.0g
15日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	16日 (水)	ごはん	ごはん	黄		17日 (木)	こめこパン	こめこパン	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
	ささみフライ	ささみフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		おでん	とりにく あつあげ ポールさつまあげ ごたまこんやく じゃがいも だいこん ざらめ だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 黄	鶏肉 大豆 さば		しゅうまい (2こ)	しゅうまい	赤	小麦 豚肉
	ペンネのケチャップソテー	マカロニ (ペンネ) しめじ トマトケチャップ コンソメスープ しお こしょう さんおんとう オリーブオイル	黄 緑	小麦 小麦 大豆 鶏肉		チンゲンサイのしおこんぶいため	チンゲンサイ にんじん しおこんぶ しろいりごま おろしにんにく ごまあぶら	緑 赤 黄	小麦 大豆 ごま		もやしのソテー	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	カレースープ	ロースハム キャベツ にんじん たまねぎ ひよこまめ ホールトマト こめあぶら カレーウ カレーこ コンソメスープ しお こしょう	赤 赤 緑 赤 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉		なつとう	なつとう	赤	小麦 大豆		とんこつラーメン	こんにやくめん やきふた はくさい にんじん にら たけのこ ラーメンスープ (とんこつ) ちゅうかスープ せいしゆ こしょう	黄 赤 緑 緑 赤	大豆 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		エネルギー 646kcal		たんぱく質 27.4g								エネルギー 511kcal		たんぱく質 25.2g

# 2019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

## 食育の日・わ食の日

### そうへいじる 僧兵汁

僧兵汁は、三重県北部の郷土料理で、いのししの肉やにんにく、地元でとれた季節の野菜をふんだんに入れた、みそ仕立ての汁物です。戦国時代、武家政治の横暴に対して、寺で修行していたお坊さんたちも武装し、僧兵として戦った時、この料理を食べて力をつけたそうです。給食では、いのししの肉の代わりに豚肉を使っています。



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										
18日 (金)	ごはん	ごはん	黄		21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										
	たちうおのてんぷら	たちうおのてんぷら こめあぶら	赤黄	小麦		ぶたじゃが	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとこんやく さやいんげん こめあぶら	赤 緑 黄 黄 黄	豚肉										
	にびたし	うすあげ にんじん こまつな 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	大豆		ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ 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 せししゆ	黄 赤 緑 黄 黄 黄	さば 小麦 大豆										
そへいじる	ぶたにく だいこん さといも ごぼう れんこん しいたけ ★にんじん ねぎ こめあぶら せししゆ みそ だしのもと おろしにんにく	赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄	豚肉	きんときまめ	きんときまめ	黄	大豆 ごま 小麦 大豆												
みえけんのきょうどりようり		赤	大豆 さば	きんときまめ	きんときまめ	赤													
		エネルギー 747kcal		たんぱく質 23.9g			エネルギー 683kcal		たんぱく質 25.4g										
23日 (水)	ごはん	ごはん	黄		24日 (木)	ごはん	ごはん	黄											
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	24日 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳											
かきあげ	やさいかきあげ こめあぶら	緑黄	小麦 大豆	マーボーチンゲンサイ	あいびきミンチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん おろししょうが ちゅうかスープ マーボー豆腐のもと トウバンジャン こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら せししゆ	赤 緑 緑	牛肉 豚肉												
ひじきとだいずのもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 赤 緑	大豆	とりにくだんご ワンタンのかわ たけのこ しいたけ にら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ こしょう せししゆ ごまあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆													
にゅうめん	ふしそめん かまぼこ うすあげ たまねぎ しめじ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 緑 緑	小麦 大豆 さば 小麦 大豆	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳												
		エネルギー 713kcal		たんぱく質 19.2g			エネルギー 569kcal		たんぱく質 24.0g										
28日 (月)	ごはん	ごはん	黄		29日 (火)	ごはん	ごはん	黄											
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	29日 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳											
さけのしおこうじやき	さけのしおこうじやき	赤	さけ	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦												
きりぼしだいこんのもの	きりぼしだいこん にんじん こめあぶら さつまあげ だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	緑 黄 赤	さば 小麦 大豆 小麦 大豆	かつおフライ	かつおフライ こめあぶら	赤 黄	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	キャベツのカレーソテー	キャベツ えりんぎ コンソメスープ しお こしょう カレーパウダー こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦												
		エネルギー 641kcal		たんぱく質 27.0g	はるさめスープ	はるさめ ぶたにく たまねぎ にんじん にら ごまあぶら ちゅうかスープ こしょう せししゆ うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆											
					メープルジャム	メープルジャム	黄												
		エネルギー 625kcal		たんぱく質 30.5g			エネルギー 684kcal		たんぱく質 27.3g										
31日 (木)	ごはん	ごはん	黄		【食品に関するアレルギーについて】 予定献立表には、毎日の献立名・材料名・アレルギーを表示します。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（20品目）を記載します。加工食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元に表示されているものを記載します。アレルギーは毎日確認してください。				【献立のマークについて】 ... 地場産物（奈良県・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、しっかりかんで食べましょう。										
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	○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。 ◎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 ◎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。											
とりにくのこうみやき	とりにくのこうみやき	赤	大豆 鶏肉	クリームスープ	さつまいも にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース バター しろワイン コンソメスープ しお こしょう ぎゅうにゅう じょうしんこ	黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 乳					【アレルギー表示対象品目】 表示義務づけ特定原材料（7品目） 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに 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・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン							
さやいんげんとコンのソテー	さやいんげん とうもろこし しお ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉													○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。 ◎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 ◎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。			
クリームスープ	さつまいも にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース バター しろワイン コンソメスープ しお こしょう ぎゅうにゅう じょうしんこ	黄 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 乳																
								【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											
		エネルギー 625kcal		たんぱく質 30.5g			エネルギー 684kcal						たんぱく質 27.3g						
												【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 mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg
								646	24.4	18.9	336	2.6	191	0.37	0.50	21			