



Main table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, Allergens, Energy, and Protein. Includes daily meal plans from May 1st to 16th, with detailed ingredient lists and allergen information.

学校給食は、『生きた教材』です。食に関する知識や食べる力などを身につけるために大切なものとされており、みなさんの食事のお手本となるように考えられています。

献立表に記載している「献立のマーク」もチェックしてくださいね。

Table with 2 columns: 表示義務づけ特定原材料(7品目) and 特定原材料に準ずるもの(21品目). Lists allergen categories like eggs, dairy, wheat, etc.

- 【献立のマークについて】
- 地場産物(奈良県産とれたもの)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、身体に〇(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。
○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
【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
Table with 9 columns: 1日あたりkcal, たんぱく質g, 脂質g, 加糖量mg, 鉄mg, レノール当量μg, ビタミンB1mg, ビタミンB2mg, ビタミンCmg. Values: 651, 24.5, 19.6, 336, 2.9, 216, 0.52, 0.51, 15.



給食センターHP



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	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー												
17日 (金)	ごはん	ごはん	黄		20日 (月)	ごはん	ごはん	黄		23日 (木)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	26日 (日)	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																	
	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦		アマサギのなんばんづけ	アマサギのてんぷら こめあぶら しろねぎ さんおんとう こめず みりん こいくちしょうゆ てんぷん	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆		アマサギの南蛮漬け	島根県	島根県	島根県		島根県	島根県	島根県	島根県												
	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 さば 小麦 大豆		しまねけんの きょうどりょうり	しまねけんの きょうどりょうり	赤 黄 緑 赤 黄	小麦 大豆		きりぼしだいごんのもの	きりぼしだいごんの にんじん さつまあげ さやいんげん 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	黄 緑 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆		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		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		エネルギー 674kcal	たんぱく質 24.1g	エネルギー 627kcal	たんぱく質 19.2g	エネルギー 592kcal	たんぱく質 25.1g
21日 (火)	はいがパン	はいがパン	黄	乳 小麦	22日 (水)	ごはん	ごはん	黄		25日 (土)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		28日 (火)	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																	
	ぶたにくのコロッケ	ぶたにくのコロッケ こめあぶら	黄	小麦 大豆 豚肉		どりにくとこんさいのつくね	どりにくとこんさいのつくね	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳												
	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		じゃこピーマン	ちりめんじゃこ ピーマン しろいりごま うすくちしょうゆ さんおんとう せししゆ みりん こめあぶら	赤 緑 黄 黄	小麦 大豆		せわりパンにはさんで たべましょう!	せわりパンにはさんで たべましょう!	赤	豚肉		ポイルキャベツ	キャベツ	緑													
	オニオンスープ	ベーコン にんじん たまねぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		かやくうどん	うどん かまぼこ うすあげ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だしのもと みりん だししょうゆ うすくちしょうゆ しお	黄 赤 赤 緑 緑	小麦 大豆		ABCスープ	どりにく にんじん たまねぎ えだまめ マカロニ(ABC) コンソメスープ しろワイン うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	黄 赤 赤 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		エネルギー 583kcal	たんぱく質 21.4g	エネルギー 671kcal	たんぱく質 23.5g	エネルギー 592kcal	たんぱく質 25.1g										
24日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄		27日 (月)	ごはん	ごはん	黄		30日 (木)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦	31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																	
	ビーフカレー	ぎゅうにく だいず にんじん たまねぎ じゃがいも カレー塊 トマトケチャップ リンゴピューレ 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 黄	牛肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉		どりにくのレモンソースあげ(2こ)	どりにく おろししょうが せししゆ でんぷん こめあぶら レモンじる こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤 黄 緑 黄	小麦 大豆		コッパパン	コッパパン	黄	乳 小麦		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳												
	かいそうサラダ	ツナ(油漬) わかめ きゅうり きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉		こうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ にんじん えだまめ さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 大豆 さば 小麦 大豆		ツナオムレツ	ツナオムレツ	赤	卵 大豆		じゃーまんポテト	じゃがいも ソテーオニオン ウイナー コンソメスープ おろしにんにく しお ブラックペッパー オリーブオイル	黄 緑 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉												
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆		かぼちゃのみそしる	かぼちゃ うすあげ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	緑 赤 緑 赤	大豆 さば 大豆		コンソメスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ パセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		バックミニフィッシュ	バックミニフィッシュ	赤													
	エネルギー 660kcal	たんぱく質 22.1g	エネルギー 776kcal	たんぱく質 27.3g		エネルギー 617kcal	たんぱく質 25.5g																								
29日 (水)	ごはん	ごはん	黄		30日 (木)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦	31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																	
	さばのしおやき	しおさば	赤	さば		ササミフライ	ササミフライ こめあぶら	赤 黄	大豆 鶏肉		あつあげのちゅうかに	あひびミンチ あつあげ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぷん せししゆ ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 大豆																	
	こんにゃくのきんぴら	ごぼう にんじん つきこんにゃく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろいりごま	緑 黄 黄	さば 小麦 大豆 ごま		アスパラガスとにんじんのソテー	アスパラガス にんじん ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉		シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉																	
	ごもくじる	ぶたにく さといも ほうれんそう にんじん しめじ だしのもと うすくちしょうゆ みりん せししゆ でんぷん こめあぶら	赤 黄 緑 緑	豚肉 さば 小麦 大豆		ミネストローネ	ベーコン たまねぎ セロリ マカロニ(シェル) 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 緑 黄 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉		ひじきのちゅうかいため	ロースハム ひじき 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 さんおんとう せししゆ おろしにんにく	赤 赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆 ごま ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆																	
	エネルギー 657kcal	たんぱく質 23.2g	エネルギー 623kcal	たんぱく質 26.8g		エネルギー 714kcal	たんぱく質 26.0g																								

食育の日・わ食の日

アマサギの南蛮漬け

島根県といえば、縁結びの神様として知られる出雲大社(いずもたいしゃ)が有名です。出雲地方では、わかさぎという魚のことを「アマサギ」と呼ぶそうです。味付けは、「南蛮漬け」にして食べるのが定番になっています。

アマサギと甘酸っぱい南蛮のタレがよく絡んだ、ごはんがすすむ一品です。島根県の郷土の味を味わいましょう。