

2024年

5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	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン																		
1 日 (水)	ごはん	ごはん	5		2 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	7 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		牛乳	牛乳	2	乳																		
	かつおのしょうゆ焼き	かつおのしょうゆ焼き	1	小麦 大豆		いかメンチ	いかメンチ ごめ油	1 6	小麦 いか 大豆		白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆																		
	にんじんしりしり	にんじん 厚揚げ(小) だしの素 うすくちしょうゆ ごしょう ごめ油	3 1 4 4 3	大豆 さば 小麦 大豆		ペンネのケチャップソテー	ベーコン マカロニ(ペンネ) たまねぎ えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル おろしにんにく ごしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	1 5 4 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		セロリとキャベツのサラダ	セロリ キャベツ とうもろこし コールスロードレッシング	4 4 4 6																			
こ ど も の 日 献 立	若竹汁	たけのこ わかめ たまねぎ ちらしかまぼこ・かぶと えのきたけ きぬさや だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 2 4 1 4 3	さば 小麦 大豆	ササミのスープ	ササミ にんじん たまねぎ 押し麦 ごめ油 コンソメスープ ごしょう うすくちしょうゆ	1 3 4 5 6	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	豆乳ポタージュ	豆乳ポタージュ	ベーコン じゃがいも たまねぎ えりんぎ じゃがいもペースト バゼリ コンソメスープ ごめ油 上新粉 うすくちしょうゆ ごしょう 豆乳	1 5 4 4 5 3 6 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆																			
	かしわもち	かしわもち	5	大豆									1	大豆																		
		エネルギー 801kcal		たんぱく質 32.0g			エネルギー 800kcal			たんぱく質 33.2g			エネルギー 768kcal		たんぱく質 31.1g																	
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン																		
8 日 (水)	ごはん	ごはん	5		9 日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	10 日 (金)	わかめごはん	ごはん わかめごはんの具	5 2																			
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳																		
	ちくわの天ぷら	ミニちくわ 天ぷら粉 ごめ油	1 5 6	小麦 大豆		肉団子(3個)	肉団子	1	小麦 大豆 鶏肉 ごま		かき揚げ	野菜のかき揚げ ごめ油	3 6	小麦 大豆																		
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん えのきたけ 白いりごま 白すりごま だししょうゆ	3 3 4 6 6	ごま ごま 小麦 大豆		もやしの中華炒め	もやし にら にんじん ごしょう 中華スープ うすくちしょうゆ ごめ油	4 3 3 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆		小松菜とハムの炒め物	小松菜 ロースハム にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ ごしょう ごめ油	3 1 3 5 6	小麦 大豆																		
	豚汁	豚肉 かぼちゃ たまねぎ ごぼう 突こんにやく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 3 4 4 5 3 1 6	豚肉 大豆	トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ ごしょう	5 1 4 1 6	小麦 大豆 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	かしわのすまし汁	鶏肉 たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だしの素 みりん 清酒 うすくちしょうゆ	1 4 3 4 3	鶏肉 さば 小麦 大豆																				
		エネルギー 755kcal		たんぱく質 27.4g		ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	アーモンド		エネルギー 789kcal		たんぱく質 23.6g																			
							エネルギー 782kcal		たんぱく質 34.5g			エネルギー 789kcal		たんぱく質 23.6g																		
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン																		
13 日 (月)	ごはん	ごはん	5		14 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	15 日 (水)	ごはん	ごはん	5																			
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳																		
	セルフタコライス	豚ミンチ 大豆(クラッシュ) たまねぎ 赤パプリカ キャベツ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ ウスターソース ごしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 塩 ホールトマト カレー粉 チリパウダー	1 1 4 3 4	豚肉 大豆 小麦 大豆		トンカツ	トンカツ ごめ油	1 6	小麦 豚肉		いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮	1	小麦 大豆																		
	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳		ごぼうサラダ	ごぼう にんじん ごまドレッシング	4 3 6	ごま		かぼちゃのそぼろ煮	鶏ミンチ かぼちゃ グリーンピース ごめ油 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ ざらめ	1 3 4 6 5	鶏肉 さば 小麦 大豆																		
	もずくスープ	焼き豚 たまねぎ とうふ もずく えのきたけ ねぎ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ	1 4 1 2 4 3	小麦 大豆 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	レタスのスープ	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしょう ごめ油	4 3 4 5 6	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	大根のみそ汁	大根のみそ汁	大根 たまねぎ にんじん うす揚げ だしの素 みそ	4 4 3 1 1	大豆 さば 大豆																		
	あまなつゼリーミックス	あまなつゼリー ミックスフルーツ	5 4	りんご もも りんご		ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳			エネルギー 825kcal		たんぱく質 29.0g																		
		エネルギー 855kcal		たんぱく質 31.3g			エネルギー 866kcal		たんぱく質 29.8g				エネルギー 825kcal		たんぱく質 29.0g																	
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	【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(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。																											
16 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	表示義務づけ特定原材料(7品目) 卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに 特定原材料に準ずるもの(21品目) あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・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 ○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。 ◎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 0743-73-3141																											
	牛乳	牛乳	2	乳																												
	鶏肉の照り焼き	鶏肉 おろししょうが 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																												
	さいやいんげんとコーンのソテー	さいやいんげん とうもろこし ツナ(油漬) ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	3 4 1 6	小麦 大豆 鶏肉																												
	野菜スープ	ウイナー にんじん たまねぎ じゃがいも コンソメスープ うすくちしょうゆ ごめ油	3 1 4 5 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆																												
		エネルギー 793kcal		たんぱく質 34.9g																												
【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。																																
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。																																
今月の平均栄養量																																
<table><tr><th>エネルギー kcal</th><th>たんぱく質 g</th><th>脂質 g</th><th>加糖 mg</th><th>鉄 mg</th><th>1人1日当量 μg</th><th>ビタミンB1 mg</th><th>ビタミンB2 mg</th><th>ビタミンC mg</th></tr><tr><td>806</td><td>29.9</td><td>23.3</td><td>372</td><td>3.4</td><td>258</td><td>0.64</td><td>0.56</td><td>20</td></tr></table>															エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	1人1日当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	806	29.9	23.3	372	3.4	258	0.64	0.56	20
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	1人1日当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg																								
806	29.9	23.3	372	3.4	258	0.64	0.56	20																								

2024年

5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					
17 日 (金)	ごはん	ごはん	5		20 日 (月)	ごはん	ごはん	5		食育の日・わ食の日 島根県 の 郷土料理 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。				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
	あじフライ	あじフライ こめ油	1 6	小麦		アマサギの南蛮漬け	アマサギの天ぷら こめ油 白ねぎ 三温糖 米酢 みりん こいくちしょうゆ でん粉	1 6 4 5	小麦					
煮びたし	うす揚げ にんじん 小松菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 3 3 5	大豆	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん さつまあげ さやいんげん 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 1 3 5	小麦 大豆 小麦 大豆							
	赤だし	とうふ まめふ えのきたけ わかめ 赤みそ みそ だしの素	1 5 4 2 1 1 1		大豆 小麦	さつまいものみそ汁	さつまいも しめじ たまねぎ にんじん ラッキーにんじん だしの素 みそ	6	さば					
		エネルギー 768kcal			たんぱく質 26.8g		エネルギー 764kcal		たんぱく質 22.6g					
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
21 日 (火)	胚芽パン	胚芽パン	5	乳 小麦	22 日 (水)	ごはん	ごはん	5		23 日 (木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のコロッケ	豚肉のコロッケ こめ油	5 6	小麦 大豆 豚肉		鶏肉と根菜のつくね	鶏肉と根菜のつくね	1	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま		フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5	豚肉
ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草 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 こめ油	3 4 4 4 6	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 白いりごま うすくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん こめ油	2 3 3 6 5 6	ごま 小麦 大豆	キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめ油 スープストック ごしょう 塩		5 4 3 6	大豆 豚肉		
	オニオンスープ	ベーコン にんじん たまねぎ 大根 ソテーオニオン コンソメスープ ごしょう うすくちしょうゆ こめ油	1 3 3 4 4 4 6		豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	かやくうどん	うどん かまぼこ うす揚げ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だしの素 みりん だししょうゆ うすくちしょうゆ 塩	5 1 1 4 3 4 3	小麦 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆		ABCスープ	鶏肉 にんじん たまねぎ 枝豆 マカロニ(ABC) コンソメスープ 白ワイン うすくちしょうゆ ごしょう こめ油	1 3 4 4 5 6	鶏肉 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 814kcal			たんぱく質 28.7g		エネルギー 786kcal		たんぱく質 27.2g			エネルギー 763kcal		たんぱく質 30.9g
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
24 日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		27 日 (月)	ごはん	ごはん	5		28 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		牛乳	牛乳	2	乳
	とうふナゲット(2個)	とうふナゲット こめ油	1 6	小麦 大豆		鶏肉のレモンソース揚げ(2個)	鶏肉(でん粉付) こめ油 レモン汁 こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 6 4 5 5	鶏肉 小麦 大豆		ツナオムレツ	ツナオムレツ	1	卵 大豆
ビーフカレー	牛肉 大豆 にんじん たまねぎ じゃがいも カレーパウダー トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン ごしょう こめ油	1 1 3 4 5 4 4 6	牛肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉	高野どうふの煮物	高野どうふ ちくわ にんじん 枝豆 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5	大豆 さば 小麦 大豆	ジャーマンポテト	じゃがいも ソテーオニオン ウインナー コンソメスープ おろしにんにく 塩 ブラックペッパー オリーブオイル		5 4 1 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		
	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6			かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ うす揚げ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	3 1 4 3 1	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 バセリ コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしょう こめ油	4 3 4 4 3 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 904kcal			たんぱく質 28.7g		エネルギー 845kcal		たんぱく質 34.4g			エネルギー 786kcal		たんぱく質 30.7g
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
29 日 (水)	ごはん	ごはん	5		30 日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	31 日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	さばの塩焼き	塩さば	1	さば		ササミフライ	ササミフライ こめ油	1 6	大豆 鶏肉		厚揚げの中華煮	合びきミンチ 厚揚げ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん おろししょうが おろしにんにく ごしょう こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 でん粉 清酒 中華スープ	1 1 4 3 4 3 5	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
こんにゃくのきんぴら	ごぼう にんじん 突こんにゃく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごま油 白いりごま	4 3 5 5 6 6 6	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 とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ 塩 こめ油	3 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉	揚げシューマイ(3個)	シューマイ こめ油		1 6	小麦 豚肉		
	五目汁	豚肉 里いも ほうれん草 にんじん しめじ だしの素 うすくちしょうゆ みりん 清酒 でん粉 こめ油	1 5 3 3 4 5 5 5 6		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 こめ油 コンソメスープ 塩 ごしょう 三温糖	1 4 4 5 3 6 5	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉		ひじきの中華炒め	ロースハム ひじき 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 2 3 4 6 6 5	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 783kcal			たんぱく質 27.5g		エネルギー 786kcal		たんぱく質 32.1g			エネルギー 897kcal		たんぱく質 31.9g