



ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ期待に胸をふくらませ、新たな一步を踏み出したことと思います。
本年度も、安心・安全で、子どもたちが楽しみにしてくれるような、おいしい給食作りに努めていきますので、
よろしくお願いいたします。

～献立表の見方～

～学校給食の内容～

【献立名】

その日の主食、牛乳、おかずなどを記載しています。
おかずは料理別にクラスごとの食缶に入っており、給食当番が教室で配膳します。

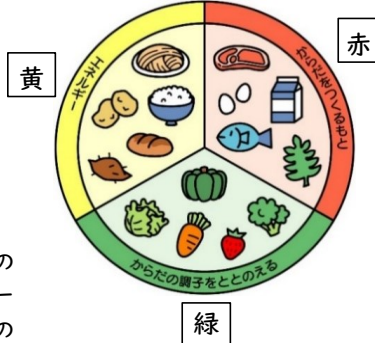
【献立のマークについて】

- …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。
- ① …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。

【栄養三色】

食品に含まれるおもな栄養素のはたらきによって分類した「3つのグループ」を表示しています。



赤…おもに体を作る
もとになるもの
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
もとになるもの

【材料名】

それぞれの献立に使われている食材や調味料を記載しています。
同じ献立名でも、他の献立との組み合わせによって食材が異なる
ことがあります。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
	たけのごはん	ごはん たけのごはんのぐ	黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かますフライ	かますフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
	くきわかめのいために	ぶたにく くきわかめ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら	赤 赤 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 ごま
	さといものあかだし	さといも まめふ とうふ えのきだけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	黄 黄 赤 緑 赤	小麦 大豆 大豆 大豆 さば
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 24.9g

【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(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。

【アレルギー表示対象品目】

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

今月の平均栄養量

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
638	23.8	20.2	373	3.3	217	0.53	16

【ごはん】

月・水・金の週3回
炊飯委託業者から学校へ届けられます。
米の種類:奈良県産ヒノヒカリ

ごはんの量:1～3年生…約180g
4～6年生…約200g

麦ごはん、わかめごはんなども出ます。

【パン】

火・木の週2回
パン委託業者から学校へ届けられます。
奈良県産の小麦粉が10%含まれます。

パンの重さ:コッペパン…約80g
食パン …約110g

米粉パン、黒糖パン、アップルパンなども出ます。

【おかず】

給食センターで調理して学校へ届けられます。
地場産物や旬の食材を取り入れたり、郷土料理
や世界の料理を取り入れたりしています。
また、こどもの日献立、
七夕献立、お月見献立
などの行事食も取り入
れています。

【牛乳】

普通牛乳 1本200ml
成長期に欠かすことのできない
「カルシウム」が含まれています。

※今年度より、アレルギー表示対応品目に
変更があります。

- ・表示義務づけ特定原材料
7品目→8品目(くるみが追加)
- ・特定原材料に準ずるもの
21品目→20品目(くるみ・まつたけが削除)
(マカダミアナッツが追加)



給食センターHP

日々の給食写真も
掲載しています。

【献立表の活用の仕方】

★目に付くところに貼って、食べたものをチェック
しましょう。

給食に出ない食べ物を、朝ごはん・夕ごはん・間食で
食べることで、1日に食べる食品が増え、栄養バランス
がよくなります。

★ご家庭での会話のきっかけにもなります。

今日の給食の感想や、初めて食べる料理や食材、苦手
なものが食べられたなど、会話することで食への関心を
高めましょう。



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
	ごはん	ごはん	黄			コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦		たけのごはん	ごはん たけのごはんのぐ	黄 緑	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	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
	ピビンバ	ぎゅうにく ごまあぶら せいしゅ カットほうれんそう にんじん もやし さんおんとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん しろいりごま しろすりごま	赤 黄 緑 緑 黄 黄	牛肉 ごま		とりにくのオニオンソース	とりにく ソテーオニオン おろしにんにく おろししょうが しお リンゴピューレ こいくちしょうゆ せいしゅ さんおんとう でんぶん	赤 緑 緑	鶏肉		かきあげ	やさいのかきあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆
9 日 (水)					10 日 (木)			緑	りんご 小麦 大豆		ぶたにくとこまつなのいためもの	ぶたにく こまつな にんじん さんおんとう こいくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆
	トックスープ	トック やきぶた たまねぎ とうふ ねぎ とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう	黄 赤 赤 赤 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 大豆		アスパラガスとにんじんのソテー	カットアスパラガス 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		けんちんじる	とうふ れんこん ひらこんにやく だいこん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぶん	赤 緑 黄 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆
	だいこんキムチ	だいこんキムチ	緑	大豆 りんご ゼラチン		コンソメスープ	ウインナー にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑	豚肉 大豆 大豆 鶏肉 小麦 大豆				黄	
		エネルギー 616kcal		たんぱく質 24.7g			エネルギー 560kcal		たんぱく質 25.9g			エネルギー 644kcal		たんぱく質 19.6g

2025年 4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
14日 (月)	ごはん	ごはん	黄		15日 (火)	こめごはん 	こめごはん	黄	乳 小麦	16日 (水)	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
	とりにく ¹ のたつたあげ(2こ) たつたあげは いこましの ごとうちグルメだよ！ 	とりにく 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 でんぶん こめあぶら	赤 黄	鶏肉 小麦 大豆		なのはなコロッケ	なのはなコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆		さばのしおやき 	しおさば	赤	さば
(月)	くきわかめのいために 	ぶたにく くきわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	赤 赤 赤 緑	豚肉	(火)	はるキャベツのソテー	キャベツ えりんぎ にんじん 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	(水)	ひじきとだいずのにも	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 さば 小麦 大豆
	さいいものみそしる 	さいいも たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしのもと	黄 黄 緑 緑 赤	小麦 大豆 ごま ごま 大豆 さば		ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし セロリ マカロニ(シェリ) 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	緑 緑 緑 黄 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉		あかだし 	あつあげ(小) たまねぎ なめこ あかみそ みそ だしのもと	赤 緑 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 大豆 さば
		エネルギー 718kcal		たんぱく質 26.3g		いちごヨーグルト 	いちごヨーグルト	黄 赤	乳			エネルギー 613kcal		たんぱく質 25.8g
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 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	シューマイ(2こ) にんじんともやしのちゅうかいため	シューマイ ツナ(油漬け) にんじん もやし にら とりガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 緑	小麦 豚肉 鶏肉 小麦 大豆		おこのみやき  おおさかふの きょうどりようり 	おこのみやき こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 豚肉		さわらのみそだれ 	さわら みそ さんおんとう みりん でんぶん	赤 赤 黄	大豆
(木)	ビーフンスープ	やきぶた ビーフン たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆	し よ く い く の ひ ・ わ し よ く の ひ	ぶたにくのソースいため 	ぶたにく たまねぎ カットいんげん きりぼしだいこん こめあぶら コンソメスープ とんかつソース ウスターソース しお こしょう	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	(月)	はくさいのにびたし	はくさい にんじん うすあげ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	緑 緑 赤	大豆 さば 小麦 大豆
	ミックスナッツ 	ミックスナッツ	黄	アーモンド		みそしる  ラッキー にんじんが はいっているよ！ 	じゃがいも にんじん ラッキーにんじん ごぼう しめじ うすあげ ねぎ だしのもと みそ	黄 緑 緑 緑 赤 緑	大豆 さば 大豆		ずましじる	とりにく たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 赤	鶏肉 さば 小麦 大豆
		エネルギー 603kcal		たんぱく質 26.2g			エネルギー 710kcal		たんぱく質 23.8g			エネルギー 605kcal		たんぱく質 28.0g
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
22日 (火)	こくとうパン	こくとうパン	黄	乳 小麦	23日 (水)	ごはん	ごはん	黄		24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		ジョア 	ジョア(プレーン)	赤	乳
	トマトグラタン	トマトグラタン	黄	大豆 りんご		かしのすきやき 	とりにく やきどうふ たまねぎ はくさい にんじん しろねぎ まいたけ いとこんにやく こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん だしのもと こめあぶら	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆		しろみざかなフライ 	しろみざかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
(火)	れんこんサラダ 	れんこん とうもろこし ノンエッグマヨネーズ だししょうゆ	緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆	ご も く あ つ や き た ま ご	ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	黄	小麦 大豆	(木)	ウインナーのソテー	ウインナー えだまめ にんじん コンソメスープ ブラックペッパー こめあぶら	赤 緑 緑	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	A B C スープ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 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 せいしゆ	黄 赤 黄 黄 黄	さば 卵 小麦 大豆 大豆 ごま 小麦 大豆		ニョッキのスープ 	ニョッキ にんじん たまねぎ チンゲンサイ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 緑 緑	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 655kcal		たんぱく質 19.9g			エネルギー 637kcal		たんぱく質 26.0g			エネルギー 548kcal		たんぱく質 22.3g
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
25日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		28日 (月)	ごはん	ごはん	黄		30日 (水)	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
	ボークカレー  しゅしゅく・ふくさいで 1位のメニューだよ！ 	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 リンゴビュール 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	(月)	マーボーどうふ 	ぶたミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごまあぶら おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン あかみそ オイスターソース さんおんとう せいしゆ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ でんぶん	赤 赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 大豆 大豆 ごま 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	(水)	かますフライ 	かますフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
(金)	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		はるまき	はるまき こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉		きんぴらごぼう 	ぶたにく ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんとう せいしゆ こいくちしょうゆ ごまあぶら しろいりごま	赤 緑 緑 黄	豚肉 さば 小麦 大豆 ごま ごま
	ふくじんづけ 	ふくじんづけ	緑	大豆		あまなつゼリー	あまなつゼリー	黄	りんご		キャベツのみそしる	キャベツ たまねぎ じゃがいも えのきたけ うすあげ だしのもと みそ	緑 黄 緑 赤	大豆 さば 大豆
	おいしいデザート 	さくらゼリー	黄				エネルギー 795kcal		たんぱく質 23.7g			エネルギー 608kcal		たんぱく質 22.5g