2025年　**4月予定献立表**

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)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

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、新たな一歩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～

【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。

【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。

【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。
・・・給食アンケートのランキング結果です。

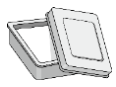
令和7年1月24日から2月6日に実施した給食アンケート（好きなメニュー）の上位3献立を反映しています。

例

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
	たけのこごはん	ごはん たけのこごはんのぐ	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 えのきたけ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	黄 黄 赤 緑 緑 赤 赤	 小麦 大豆 大豆 大豆 さば
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 24.9g

～学校給食の内容～

【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。

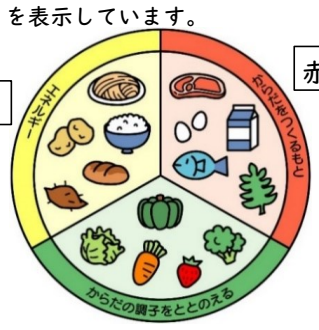
パンの重さ：コッペパン…約80g
食パン　…約110g

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。

【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…おもにエネルギーのもとになるもの

【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（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。

※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）

【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。

【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

給食センターHP

日々の給食写真も掲載しています。

○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 0743-78-1510

今月の平均栄養量

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
638	23.8	20.2	373	3.3	217	0.53	0.50	16

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
9日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ビビンバ	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 でんぷん しろいりごま しろすりごま	赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	 ごま 小麦 大豆 ごま ごま
	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 緑 赤 緑	 小麦 大豆 豚肉 大豆 鶏肉 鶏肉 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
		エネルギー 616kcal		たんぱく質 24.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
10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
	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
	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 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	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 599kcal		たんぱく質 24.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
11日(金)	たけのこごはん	ごはん たけのこごはんのぐ	黄 緑	 小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かきあげ	やさいのかきあげ こめあぶら	緑 黄	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 黄	豚肉 小麦 大豆
	けんちんじる	とうふ れんこん ひらこんにゃく だいこん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぷん	赤 緑 黄 緑 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 644kcal		たんぱく質 19.6g

2025年　4月予定献立表

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)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	アレルゲン
14日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	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
	ひじきとだいずのにもの	ひじき	赤	
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
	あかだし	あつあげ(小)	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		なめこ	緑	
		ねぎ	緑	
		あかみそ	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 613kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
15日(火)	こくとうパン	こくとうパン	黄	乳 小麦
	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
	れんこんサラダ	れんこん	緑	
		とうもろこし	緑	
		ノンエッグマヨネーズ	黄	大豆
		だししょうゆ		小麦 大豆
	ＡＢＣスープ	ベーコン	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		キャベツ	緑	
		マカロニ(ABC)	黄	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 604kcal		たんぱく質 17.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにく	赤	鶏肉
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		おろししょうが		
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
	くきわかめのいために	ぶたにく	赤	豚肉
		くきわかめ	赤	
		さつまあげ	赤	
		にんじん	緑	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		ごまあぶら	黄	ごま
		しろいりごま	黄	ごま
	さといものみそしる	さといも	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 718kcal		たんぱく質 26.3g

たつたあげは いこましの ごとうちグルメだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
17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
	シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	にんじんともやしのちゅうかいため	ツナ(油漬け)	赤	
		にんじん	緑	
		もやし	緑	
		にら	緑	
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	ビーフンスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		ビーフン	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しいたけ	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		とりガラスープ(液体)		鶏肉
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	アーモンド
		エネルギー 603kcal		たんぱく質 26.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
18日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのみそだれ	さわら	赤	
		みそ	赤	大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		でんぷん	黄	
	はくさいのにびたし	はくさい	緑	
		にんじん	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
	すましじる	とりにく	赤	鶏肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		えのきたけ	緑	
		わかめ	赤	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 605kcal		たんぱく質 28.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
21日(月) しょくいくのひ・わしょくのひ	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	おこのみやき	おこのみやき	緑	小麦 大豆 豚肉
		こめあぶら	黄	
	ぶたにくのソースいため	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		カットいんげん	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		とんかつソース		
		ウスターソース		
		しお		
		こしょう		
	みそしる	じゃがいも	黄	
		にんじん	緑	
		ラッキーにんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		しめじ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 710kcal		たんぱく質 23.8g

おおさかふの きょうどりょうり

ラッキー にんじんが はいっているよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
22日(火)	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
	なのはなコロッケ	なのはなコロッケ	黄	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	はるキャベツのソテー	キャベツ	緑	
		えりんぎ	緑	
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
		しお		
	ミネストローネ	たまねぎ	緑	
		とうもろこし	緑	
		セロリ	緑	
		マカロニ(シェル)	黄	小麦
		ホールトマト	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		さんおんとう	黄	
	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	赤	乳
		エネルギー 580kcal		たんぱく質 20.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
23日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	マーボーどうふ	ぶたミンチ	赤	豚肉
		とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		たけのこ	緑	
		にら	緑	
		にんじん	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		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	赤	大豆
		オイスターソース		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でんぷん	黄	
	はるまき	はるまき	黄	小麦 大豆 豚肉
		こめあぶら	黄	
	あまなつゼリー	あまなつゼリー	黄	りんご
		エネルギー 795kcal		たんぱく質 23.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
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
	とりにくのオニオンソース	とりにく	赤	鶏肉
		ソテーオニオン	緑	
		おろしにんにく		
		おろししょうが		
		しお		
		リンゴピューレ	緑	りんご
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
	アスパラガスとにんじんのソテー	カットアスパラガス	緑	
		にんじん	緑	
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	コンソメスープ	ウインナー	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		キャベツ	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		エネルギー 560kcal		たんぱく質 25.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
25日(金) にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて	むぎいりごはん	ごはん	黄	
		むぎ	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポークカレー	ぶたにく	赤	豚肉
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		じゃがいも	黄	
		ならのカレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	緑	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		あかワイン		
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	かいそうサラダ	ツナ(油漬け)	赤	
		わかめ	赤	
		くきわかめ	赤	
		きゅうり	緑	
		わふうドレッシング	黄	
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
	おいわいデザート	さくらゼリー	黄	
		エネルギー 674kcal		たんぱく質 22.0g

しゅしょく・ふくさいで 1位のメニューだよ！

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
28日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かしわのすきやき	とりにく	赤	鶏肉
		やきどうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		はくさい	緑	
		にんじん	緑	
		しろねぎ	緑	
		まいたけ	緑	
		いとこんにゃく	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		みりん		
		だしのもと		さば
		こめあぶら	黄	
	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
	ちりめんたくあん	きざみたくあん	緑	大豆
		ちりめんじゃこ	赤	
		しろいりごま	黄	ごま
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		せいしゅ		
		エネルギー 637kcal		たんぱく質 26.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
30日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	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	赤	小麦
		こめあぶら	黄	
	きんぴらごぼう	ぶたにく	赤	豚肉
		ごぼう	緑	
		にんじん	緑	
		つきこんにゃく	黄	
		だしのもと		さば
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		ごまあぶら	黄	ごま
		しろいりごま	黄	ごま
	キャベツのみそしる	キャベツ	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		えのきたけ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 608kcal		たんぱく質 22.5g