



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～

【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。

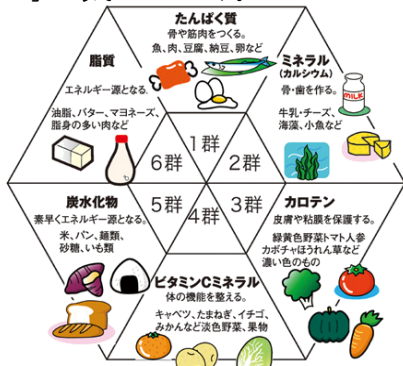
【献立のマークについて】

- …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。
- …「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。

【6つの食品群】

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「6つのグループ」を表示しています。



- 1群…たんぱく質
- 2群…無機質(カルシウム)の多いもの
- 3群…ビタミンA(カロテン)の多いもの
- 4群…ビタミンCの多いもの
- 5群…炭水化物
- 6群…脂質

【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。



【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	栄養六群	アレルギー
	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	めばるのたつた揚げ	めばるのたつた揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だし ごいちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 3 5	大豆 さば 小麦 大豆
	豚汁	豚肉 たまねぎ にんじん しめじ うす揚げ 突こんにゃく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 3 4 1 5 3 6	豚肉 大豆 さば
		エネルギー 777kcal		たんぱく質 31.4g

【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 0743-73-3141

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
768	29.4	22.2	404	4.1	255	0.65	0.57

～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:240g



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125g
食パン …約150g



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。

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
	ごはん	ごはん	5			コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦		たけのこごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		たけのこごはんの具	牛乳	2	乳
	びびんバ	牛肉 ごま油 清酒 カットほうれん草 にんじん もやし 三温糖 みりん ごいちしょうゆ でん粉 白いりごま 白すりごま	1 6 3 3 4 5	牛肉 ごま		鶏肉のオニオンソース	鶏肉 ソテーオニオン おろしにんにく おろししょうが 塩 リンゴピューレ ごいちしょうゆ 清酒 三温糖 でん粉	1 4 4 4 5 5	鶏肉		かき揚げ	野菜のかき揚げ ごめ油	3 6	小麦 大豆
9日 (水)					10日 (木)					11日 (金)	豚肉と小松菜の炒め物	豚肉 小松菜 にんじん 三温糖 ごいちしょうゆ ごしよ ごめ油	1 3 3 5 6	豚肉 小麦 大豆
	トックスープ	トック 焼き豚 たまねぎ とうふ 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 ごしよ	5 1 4 3 3	小麦 大豆 豚肉		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 ブラックベッパ コンソメスープ ごめ油	3 3 6	小麦 大豆 鶏肉		けんちん汁	とうふ れんこん 平こんにゃく 大根 ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	1 4 5 4 3 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	大根キムチ	大根キムチ	4	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 枝豆 コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしよ	1 3 4 4 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆					
		エネルギー 725kcal		たんぱく質 29.5g			エネルギー 738kcal		たんぱく質 33.2g			エネルギー 733kcal		たんぱく質 22.6g

2025年

4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	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
14日 (月)	ごはん	ごはん	5		15日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	16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
	鶏肉のたつた揚げ(2個)  主菜で1位のメニューだよ！  たつた揚げは生駒市のご当地グルメだよ！	鶏肉 みりん こいくちしょうゆ 清酒 おろししょうが おろしにんにく こしょう でん粉 ごめ油	1 5 6	鶏肉 小麦 大豆		菜の花コロッケ	菜の花コロッケ ごめ油	5 6	小麦 大豆		さばの塩焼き	塩さば	1	さば
	茎わかめの炒め煮 	豚肉 くきわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 白いりごま	1 2 1 3 5 6 6	豚肉 小麦 大豆 ごま ごま		春キャベツのソテー	キャベツ えりんぎ にんじん ごめ油 スープストック こしょう 塩	4 4 4 3 6 5	大豆 豚肉		ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 5	大豆 さば 小麦 大豆
	里いものみそ汁 	里いも たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしの素	5 4 3 3 1	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(シェル) ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	4 4 4 4 5 3 6 5	小麦 小麦 大豆 鶏肉		赤だし 	厚揚げ(小) たまねぎ なめこ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 4 4 4 3 1 1	大豆 大豆 大豆 さば
		エネルギー 734kcal		たんぱく質 34.8g			エネルギー 728kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 730kcal		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
17日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	18日 (金)	ごはん	ごはん	5		21日 (月)	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
	シューマイ(3個) にんじんともやしの中華炒め	シューマイ ツナ(油漬け) にんじん もやし にら 鶏ガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	1 3 4 4 3 3	小麦 豚肉		お好み焼き	お好み焼き ごめ油	4 6	小麦 大豆 豚肉		さわらのみそだれ	さわら みそ 三温糖 みりん でん粉	1 1 5 5	大豆
	ビーフンスープ	焼き豚 ビーフン たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こしょう ごめ油	1 5 4 3 4 3 6	小麦 大豆 豚肉		豚肉のソース炒め 	豚肉 たまねぎ カットいんげん 切り干し大根 ごめ油 コンソメスープ とんかつソース ウスターソース 塩 こしょう	1 4 3 4 6 5	豚肉		白菜の煮びたし	白菜 にんじん うす揚げ だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	4 3 1 5	大豆 さば 小麦 大豆
	ミックスナッツ 	ミックスナッツ	6	アーモンド		みそ汁 	じゃがいも にんじん ラッキーマーにんじん ごぼう しめじ うす揚げ ねぎ だしの素 みそ	3 3 3 4 4 1 3 1	大豆 さば 大豆		ずまし汁	鶏肉 たまねぎ にんじん えのきたけ わかめ だしの素 うすくちしょうゆ	1 4 3 4 2	鶏肉 さば 小麦 大豆
		エネルギー 799kcal		たんぱく質 33.7g			エネルギー 820kcal		たんぱく質 28.0g			エネルギー 751kcal		たんぱく質 37.1g
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
22日 (火)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦	23日 (水)	ごはん	ごはん	5		24日 (木)	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		ジョア	ジョア(プレーン)	2	乳
	トマトグラタン れんこんサラダ 	トマトグラタン 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	5 4 4 6	大豆 りんご		かしのすき焼き 	鶏肉 焼き豆腐 たまねぎ 白菜 にんじん 白ねぎ まいたけ 糸こんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 みりん だしの素 ごめ油	1 4 4 4 3 4 4 5 5 6	鶏肉 大豆		白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	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	1 3 4 4 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		五目厚焼き卵	五目厚焼き卵	1	卵 小麦 大豆		ウインナーのソテー	ウインナー 枝豆 にんじん コンソメスープ ブラックペッパー ごめ油	1 4 3 6	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 829kcal		たんぱく質 25.1g		ちりめんたくあん 	きざみたくあん ちりめんじゃこ 白いりごま ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	4 2 6 6 5	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	5 3 4 3	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 829kcal		たんぱく質 25.1g			エネルギー 749kcal		たんぱく質 31.2g			エネルギー 717kcal		たんぱく質 27.7g
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
25日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		28日 (月)	ごはん	ごはん	5		30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
	ポークカレー 	豚肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも 奈良のカレールウ 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 赤ワイン こしょう ごめ油	1 3 3 4 4 5 4 6	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		マーボー豆腐 	豚ミンチ とうふ たまねぎ たけのこ にら にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 4 3 3 6 1 5	豚肉 大豆 大豆 小麦 大豆		かますフライ	かますフライ ごめ油	1 6	小麦
入学・進級お祝い献立	海藻サラダ  副菜で2位のメニューだよ！ 	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 2 6			春巻き	春巻き ごめ油	5 6	小麦 大豆 豚肉		さんぴらごぼう 	豚肉 ごぼう にんじん 突こんにゃく だしの素 三温糖 清酒 こいくちしょうゆ ごま油 白いりごま	1 4 3 5 5 6 6	豚肉 小麦 大豆 ごま ごま
	福神漬 	福神漬	4	大豆		あまなつゼリー	あまなつゼリー	5	りんご		キャベツのみそ汁	キャベツ たまねぎ じゃがいも えのきたけ うす揚げ だしの素 みそ	4 4 5 4 1 1	大豆 さば 大豆
	お祝いデザート 	さくらゼリー	5				エネルギー 920kcal		たんぱく質 27.5g			エネルギー 740kcal		たんぱく質 27.5g
		エネルギー 800kcal		たんぱく質 26.2g			エネルギー 920kcal		たんぱく質 27.5g			エネルギー 740kcal		たんぱく質 27.5g