2025年　5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,壱分小,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

こどもの日献立

5月5日は「こどもの日」で、子どもたちの成長を願う日です。また、「端午の節句」という男の子の健やかな成長を願う伝統的な行事の日でもあります。

この日の献立には、縁起の良い食べ物をたくさん使用しています。例えば、「かつお」は漢字にすると「勝つ男」となり、良い運気を運んでくれる食べ物です。また、「若竹汁」に使用するたけのこは、子どもの成長に見立て、元気に育ちますようにという願いを込めています。今回は、こいのぼりの形をしたかまぼこも入っています。

さらに、デザートには「かしわもち」が登場します。喉に詰めないよう、よく噛んで食べましょう。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
1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
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	チンゲンサイのオイスターソースに	あつあげ(大)	赤	大豆
		チンゲンサイ	緑	
		とうもろこし	緑	
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
		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
		オイスターソース		小麦 大豆
		しお		
		こしょう		
	ごもくスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しいたけ	緑	
		にら	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		
		エネルギー 522kcal		たんぱく質 22.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
2日(金)こどものひこんだて	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かつおメンチフライ	かつおメンチフライ	赤	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう	緑	
		もやし	緑	
		にんじん	緑	
		だししょうゆ		小麦 大豆
	わかたけじる	たけのこ	緑	
		わかめ	赤	
		とうふ	赤	大豆
		ちらしかまぼこ・こいのぼり	赤	小麦 大豆
		えのきたけ	緑	
		みつば	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	かしわもち	かしわもち	黄	
		エネルギー 640kcal		たんぱく質 20.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
7日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのやまとちゃあげ	とりにくのやまとちゃあげ	赤	大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	くきわかめのいためにく	くきわかめ	赤	
		さつまあげ	赤	
		ごぼう	緑	
		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
	なめこのみそしる	なめこ	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		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 644kcal		たんぱく質 21.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
8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
	トンカツ	トンカツ	赤	小麦 豚肉
		こめあぶら	黄	
	ポテトサラダ	じゃがいも	黄	
		にんじん	緑	
		きゅうり	緑	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		ノンエッグマヨネーズ	黄	大豆
	ミネストローネ	ベーコン	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		キャベツ	緑	
		マカロニ(シェル)	黄	小麦
		にんじん	緑	
		ホールトマト	緑	
		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	
		エネルギー 611kcal		たんぱく質 23.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
9日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ジョア	ジョア(プレーン)	赤	乳
	めだまやき	めだまやき	赤	卵
	ガパオ	とりミンチ	赤	鶏肉
		たまねぎ	緑	
		あかパプリカ	緑	
		ピーマン	緑	
		おろしにんにく		
		バジル		
		こしょう		
		オイスターソース		小麦 大豆
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		レモンじる	緑	
	はるさめスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		たけのこ	緑	
		はるさめ	黄	
		ごまあぶら	黄	ごま
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		こしょう		
		エネルギー 574kcal		たんぱく質 23.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
12日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きんぴらごぼうコロッケ	きんぴらごぼうコロッケ	黄	小麦
		こめあぶら	黄	
	ぶたにくとにらのいためもの	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		にら	緑	
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	すましじる	とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		えのきたけ	緑	
		きぬさや	緑	
		はなふ	黄	
		だしのもと		小麦
		うすくちしょうゆ		さば 小麦 大豆
		エネルギー 622kcal		たんぱく質 22.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
13日(火)	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
	タラのバジルやき	タラのバジルやき	赤	
	マカロニのケチャップソテー	マカロニ	黄	小麦
		しめじ	緑	
		とうもろこし	緑	
		ソテーオニオン	緑	
		トマトケチャップ		
		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	
		オリーブオイル	黄	
	はるやさいのスープに	ウインナー	赤	豚肉
		じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		キャベツ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
	アセロラゼリー	アセロラゼリー	黄	
		エネルギー 624kcal		たんぱく質 26.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
14日(水)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
	チキンなんばん	とりにく	赤	鶏肉
		おろししょうが		
		せいしゅ		
		でんぷん	黄	
		こめあぶら	黄	
		こめず		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
	きりぼしだいこんのいためもの	にんじん	緑	
		きりぼしだいこん	緑	
		ツナ(油漬け)	赤	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	レタスのみそしる	あつあげ(小)	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		もやし	緑	
		ラッキーにんじん	緑	
		レタス	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
	パックタルタルソース	ノンエッグタルタルソース	黄	大豆
		エネルギー 748kcal		たんぱく質 26.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
15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
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
		こめあぶら	黄	
	ホイコーロー	ぶたにく	赤	豚肉
		キャベツ	緑	
		たけのこ	緑	
		ごまあぶら	黄	ごま
		あかみそ	赤	大豆
		ちゅうかスープ		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		テンメンジャン		小麦 大豆 ごま
		でんぷん	黄	
	ちゅうかスープ	たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		しいたけ	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		
		エネルギー 569kcal		たんぱく質 25.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にくじゃが	ぎゅうにく	赤	牛肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		グリンピース	緑	
		じゃがいも	黄	
		いとこんにゃく	黄	
		ざらめ	黄	
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	赤	
		ピーマン	緑	
		しろいりごま	黄	ごま
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		せいしゅ		
		みりん		
		こめあぶら	黄	
		エネルギー 637kcal		たんぱく質 28.2g

食育の日・わ食の日

チキン南蛮

14日(水)は宮崎県の郷土料理である「チキン南蛮」が登場します。

チキン南蛮は衣付けをした鶏肉を油で揚げ、甘酢タレの南蛮酢に漬けた料理です。昭和30年代、宮崎県の延岡(のべおか)市にある洋食料理店で誕生したとされています。小袋に入ったタルタルソースをかけて食べましょう。

宮崎県マスコットキャラクター　みやざき犬

2025年　5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,壱分小,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	アレルゲン
19日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのてんぷら	ミニちくわ	赤	
		てんぷらこ	黄	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	さやいんげんのごまあえ	カットいんげん	緑	
		にんじん	緑	
		だししょうゆ		小麦 大豆
		しろすりごま	黄	ごま
		しろいりごま	黄	ごま
	かやくうどん	うどん	黄	小麦
		とりにく	赤	鶏肉
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しいたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みりん		
		せいしゅ		
		だししょうゆ		小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
		エネルギー 639kcal		たんぱく質 24.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
20日(火)	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
	ハムカツ	ハムカツ	赤	大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	はるキャベツとコーンのサラダ	キャベツ	緑	
		たまねぎ	緑	
		とうもろこし	緑	
		コーンドレッシング	黄	
	とうにゅうポタージュ	ベーコン	赤	豚肉
		じゃがいも	黄	
		たまねぎ	緑	
		えりんぎ	緑	
		にんじん	緑	
		じゃがいもペースト	黄	
		パセリ	緑	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		じょうしんこ	黄	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
		とうにゅう	赤	大豆
		エネルギー 586kcal		たんぱく質 22.5g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
21日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハンバーグのわふうおろしソース	ハンバーグ	赤	大豆 鶏肉 豚肉
		えのきたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		だいこんおろし	緑	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		さんおんとう	黄	
		でんぷん	黄	
	うのはなのいりに	ササミ	赤	鶏肉
		おから	赤	大豆
		つきこんにゃく	黄	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		れんこん	緑	
		だしのもと		さば
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	しんたまねぎとながいものみそしる	ながいも	黄	やまいも
		こまつな	緑	
		にんじん	緑	
		たまねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 619kcal		たんぱく質 22.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
22日(木)	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
	フランクフルト（せわりパンにはさんでたべましょう！）	フランクフルト	赤	豚肉
		トマトケチャップ		
		さんおんとう	黄	
		ウスターソース		
		とんかつソース		
		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	
	ポパイスープ	ほうれんそう	緑	
		たまねぎ	緑	
		とうもろこし	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		
	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 627kcal		たんぱく質 26.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
23日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きびなごのからあげ	きびなごのからあげ	赤	
		こめあぶら	黄	
	ぶたにくのしぐれに	ぶたにく	赤	豚肉
		にんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		こめあぶら	黄	
		おろししょうが		
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
	あかだし	とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		まめふ	黄	小麦
		わかめ	赤	
		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 595kcal		たんぱく質 25.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
26日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきししゃも(2ひ)	ししゃも	赤	
	ちくぜんに	とりにく	赤	鶏肉
		にんじん	緑	
		ごぼう	緑	
		ひらこんにゃく	黄	
		れんこん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		ざらめ	黄	
		だしのもと		さば
		せいしゅ		
	しんじゃがいものみそしる	じゃがいも	黄	
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		わかめ	赤	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 584kcal		たんぱく質 23.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
27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
	あげシューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
		こめあぶら	黄	
	ジャージャーめん	ぶたミンチ	赤	豚肉
		もやし	緑	
		きゅうり	緑	
		たけのこ	緑	
		しいたけ	緑	
		やきそばかんめん	黄	小麦
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		あかみそ	赤	大豆
		せいしゅ		
		さんおんとう	黄	
		トウバンジャン		
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
		こめあぶら	黄	
	こうやどうふのちゅうかスープ	カットちくわ	赤	
		こうやどうふ(細)	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		カットほうれんそう	緑	
		にんじん	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		
		エネルギー 623kcal		たんぱく質 29.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
28日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきとりどんぶりのぐ	とりにく	赤	鶏肉
		しろねぎ	緑	
		おろししょうが		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		みりん		
		さんおんとう	黄	
		こめあぶら	黄	
		でんぷん	黄	
	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ	緑	
		しめじ	緑	
		キャベツ	緑	
		たまねぎ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
	つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳
		エネルギー 608kcal		たんぱく質 27.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
29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
	キーマカレー	あいびきミンチ	赤	牛肉 豚肉
		にんじん	緑	
		たまねぎ	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	
	ひじきとれんこんのごまサラダ	ひじき	赤	
		れんこん	緑	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		ツナ(油漬け)	赤	
		ごまドレッシング	黄	ごま
	ゆずゼリーナタデココ	ゆずゼリー	黄	
		ナタデココ	黄	
		エネルギー 641kcal		たんぱく質 22.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
30日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あじフライ	あじフライ	赤	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	にびたし	うすあげ	赤	大豆
		にんじん	緑	
		こまつな	緑	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		さんおんとう	黄	
	ぶたじる（②しるものでは2位のメニューだよ！）	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		しめじ	緑	
		ごぼう	緑	
		つきこんにゃく	黄	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		せいしゅ		
		だしのもと		さば
	やさいふりかけ	やさいふりかけ		
		エネルギー 639kcal		たんぱく質 26.7g

【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。

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

給食センターHP

【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。

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。

【栄養三色】

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

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
618	24.5	18.7	371	3.5	205	0.55	0.50	27