

2025年

5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	アレルギー	こどもの日献立					日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー															
1日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	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。 					2日 (金)	ごはん	ごはん	黄		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							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										
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま							かつおメンチフライ	かつおメンチフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		かつおメンチフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆											
7日 (水)	チンゲンサイのオイスターソースに	あつあげ(大) チンゲンサイ とうもろこし こめあぶら さんおんとう でんぶん ちゅうかスープ こいくちしょうゆ オイスターソース しお こしょう	赤 緑 緑 黄 黄 黄	大豆	8日 (木)	ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 大豆	9日 (金)	ぶたにくのしぐれに	ぶたにく にんじん ごぼう こめあぶら おろししょうが さんおんとう みりん こいくちしょうゆ せいいしゅ	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉	14日 (水)	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 緑 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆	19日 (月)	ちくぜんに	とりにく にんじん ごぼう ひらこんにやく れんこん えだめ こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せいいしゅ	赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	24日 (日)	ちくぜんに	とりにく にんじん ごぼう ひらこんにやく れんこん えだめ こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せいいしゅ	赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 さば
	ごもくスープ	やきぶた たまねぎ にんじん しいたけ にら 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	赤 緑 緑 緑 緑	小麦 大豆 豚肉		ミネストローネ	ベーコン たまねぎ キャベツ マカロニ(シエル) にんじん ホールトマト コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉		あかだし	とうふ たまねぎ まめふ わかめ ねぎ あかみそ みそ だしのもと	赤 緑 黄 赤 緑 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば		つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆		つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆					
		エネルギー 522kcal		たんぱく質 22.4g			エネルギー 611kcal		たんぱく質 23.4g			エネルギー 595kcal		たんぱく質 25.3g			エネルギー 622kcal		たんぱく質 22.6g			エネルギー 623kcal		たんぱく質 29.2g			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															
12日 (月)	ごはん	ごはん	黄		13日 (火)	ごめごパン	ごめごパン	黄	乳 小麦	14日 (水)	ごはん	ごはん	黄		15日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	16日 (金)	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		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					
	きんぴらごぼうコロッケ	きんぴらごぼうコロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦		あげシューマイ(2こ)	シューマイ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉		やきとりどんぶりのぐ	とりにく しろねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ せいいしゅ みりん さんおんとう こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		やきとりどんぶりのぐ	とりにく しろねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ せいいしゅ みりん さんおんとう こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		やきとりどんぶりのぐ	とりにく しろねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ せいいしゅ みりん さんおんとう こめあぶら でんぶん	赤 緑 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆					
22日 (木)	ぶたにくとにらのいためもの	ぶたにく たまねぎ にら こめあぶら せいいしゅ さんおんとう みりん だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉	23日 (金)	ジャージャーめん	ぶたミンチ もやし きゅうり たけのこ しいたけ やきそばかんめん おろししょうが おろしにんにく あかみそ せいいしゅ さんおんとう トウバンジャン とりガラスープ(粉末) こめあぶら	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆	24日 (土)	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 緑 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆	25日 (日)	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 緑 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆	26日 (月)	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 緑 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆					
	すましじる	とうふ たまねぎ にんじん えのきたけ きぬさや はなふ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 緑 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆		こうやどうふのちゅうかスープ	カットちくわ こうやどうふ(細) たまねぎ カットほうれんそう にんじん 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	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	大豆 鶏肉 小麦 大豆		つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆		つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆										
		エネルギー 622kcal		たんぱく質 22.6g			エネルギー 623kcal		たんぱく質 29.2g			エネルギー 608kcal		たんぱく質 27.6g			エネルギー 641kcal		たんぱく質 22.6g			エネルギー 641kcal		たんぱく質 22.6g		エネルギー 639kcal		たんぱく質 26.7g	
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															
15日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	16日 (金)	ごはん	ごはん	黄		19日 (月)	ごはん	ごはん	黄		20日 (火)	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		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						
	キーマカレー	あいびきミンチ にんじん たまねぎ じゃがいも ならのカレーパウダー リンゴピューレ 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 緑 緑 黄 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆						
25日 (木)	ひじきとれんこんのごまサラダ	ひじき れんこん にんじん えだめ ツナ(油漬け) ごまドレッシング	赤 緑 緑 緑 赤 黄	大豆	26日 (金)	にびげし	うすあげ にんじん ごまつな だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 緑 緑 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆	29日 (月)	ちくぜんに	とりにく にんじん ごぼう ひらこんにやく れんこん えだめ こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せいいしゅ	赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	30日 (火)	ちくぜんに	とりにく にんじん ごぼう ひらこんにやく れんこん えだめ こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せいいしゅ	赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	31日 (水)	ちくぜんに	とりにく にんじん ごぼう ひらこんにやく れんこん えだめ こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと せいいしゅ	赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 さば					
	ゆずゼリーナタデココ	ゆずゼリー ナタデココ	黄 黄	ごま		ぶたじる	ぶたにく たまねぎ にんじん しめじ ごぼう つきこんにやく ねぎ みそ せいいしゅ だしのもと	赤 緑 緑 緑 緑 黄 赤	豚肉 大豆 さば		しんじゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 緑 赤 緑 赤	大豆 さば 大豆		しんじゃがいものみそしる	じゃがいも うすあげ たまねぎ わかめ ねぎ だしのもと みそ	黄 赤 緑 赤 緑 赤	大豆 さば 大豆										
		エネルギー 641kcal		たんぱく質 22.6g		やさいふりかけ	やさいふりかけ		たんぱく質 26.7g			エネルギー 584kcal		たんぱく質 23.3g															

2025年

5月予定献立表

B献立(生駒台小, 俣口小, 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	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
20日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	21日 (水)	ごはん	ごはん	黄		22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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんとう ウスターソース とんかつソース でんぶん	赤 黄	豚肉		とりにくのやまとちやあげ こめあぶら	とりにくのやまとちやあげ こめあぶら	赤 黄	大豆 鶏肉		ハムカツ	ハムカツ こめあぶら	赤 黄	大豆 鶏肉
	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 ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	黄 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉		くきわかめのいために 	くきわかめ さつまあげ ごぼう 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 緑 黄 黄	小麦 大豆 ごま		はるキャベツとコーンのサラダ	キャベツ たまねぎ とうもろこし コーンドレッシング	緑 緑 緑 黄	
	ポパイスープ	ほうれんそう たまねぎ とうもろこし マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		なめこのみそしる 	なめこ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしのもと	緑 緑 緑 緑 赤	大豆 さば		とうにゅうポタージュ	ベーコン じゃがいも たまねぎ えりんぎ にんじん じゃがいもペースト バセリ コンソメスープ しょうしんこ うすくちしょうゆ こしょう とうにゅう	赤 黄 緑 緑 緑 黄 緑 黄 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆
	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			エネルギー 644kcal		たんぱく質 21.9g			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	日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン	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		26日 (月)	ごはん	ごはん	黄		27日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ジョア	ジョア(ブレーン)	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
	めだまやき	めだまやき	赤	卵		ちくわのてんぷら	ミニちくわ てんぷらこ こめあぶら	赤 黄 黄	小麦 大豆		タラのバジルやき	タラのバジルやき	赤	
	ガバオ	とりミンチ たまねぎ あかバブリカ ピーマン おろしにんにく バジル こしょう オイスターソース こいくちしょうゆ みりん さんおんとう せいしゆ レモンじる	赤 赤 緑 緑 緑	鶏肉		さやいんげんのごまあえ	カットいんげん にんじん だししょうゆ しろすりごま しろいりごま	緑 黄 黄 黄	小麦 大豆 ごま ごま		マカロニのケチャップソテー	マカロニ しめじ とうもろこし ソテーオニオン トマトケチャップ コンソメスープ しお こしょう さんおんとう オリーブオイル	黄 緑 緑 緑	小麦 小麦 大豆 鶏肉
	はるさめスープ	やきふた にんじん たまねぎ しめじ たけのこ はるさめ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 豚肉		かやくうどん	うどん とりにく うすあげ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だしのもと みりん せいしゆ だししょうゆ うすくちしょうゆ しお	黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑	小麦 鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆		はるやさいのスープに	ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ しお	赤 黄 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 574kcal		たんぱく質 23.0g			エネルギー 639kcal		たんぱく質 24.2g			エネルギー 624kcal		たんぱく質 26.7g

食育の日・わ食の日

チキン南蛮

28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

日

30日

(金)

ごはん

ぎゅうにゅう

にくじゃが



だしまきたまご

じゃこピーマン



ごはん

ぎゅうにゅう

ぎゅうにく
にんじん
たまねぎ
グリーンピース
じゃがいも
いとこんやく
ざらめ
だしのもと
せいしゆ
こいくちしょうゆ

だしまきたまご

ちりめんじゃこ
ピーマン
しろいりごま
うすくちしょうゆ
さんおんとう
せいしゆ
みりん
こめあぶら

黄
赤
赤
緑
緑
緑
黄
黄
黄

乳
牛肉
さば
小麦 大豆
卵
ごま
小麦 大豆
黄
黄

たんぱく質
三色

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(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)

特定原材料に準ずるもの
(20品目)

卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・くるみ

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

【栄養三色】

赤…おもに体を作るものになるもの
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

【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。

給食センターHP



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D μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
618	24.5	18.7	371	3.5	205	0.55	0.50	27