



2025年

5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	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
19 日 (月)	ごはん	ごはん	5		20 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	21 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
	ちくわの天ぷら	ミニちくわ 天ぷら粉 ごめ油	1 5 6	小麦 大豆		ハムカツ	ハムカツ ごめ油	1 6	大豆 鶏肉		ハンバーグの和風おろしソース	ハンバーグ えのきたけ 大根おろし こいくちしょうゆ みりん 三温糖 でん粉	1 4 4 4 5 5	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	さやいんげんのごま和え	カットいんげん にんじん だししょうゆ 白すりごま 白いりごま	3 3 6 6 6	小麦 大豆 ごま ごま		春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	4 4 4 6			うの花の炒り煮	ササミ おから 突こんにゃく にんじん 枝豆 だしの素 三温糖 みりん うすくちしょうゆ	1 1 5 3 4 5 5	鶏肉 大豆 大豆 さば 小麦 大豆
	かやくうどん	うどん 鶏肉 うす揚げ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ だしの素 みりん 清酒 だししょうゆ うすくちしょうゆ 塩 ごめ油	5 1 1 4 3 4 3 3 3 3 3 3 6	小麦 鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆		豆乳ポタージュ	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 パセリ コンソメスープ ごめ油 上新粉 うすくちしょうゆ こしょう 豆乳	1 5 4 4 3 5 3 6 5 1	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 大豆		新たまねぎと長いものみそ汁	長いも 小松菜 にんじん たまねぎ だしの素 みそ	5 3 3 4 1	やまいも さば 大豆
	野菜ふりかけ	野菜ふりかけ	6											
		エネルギー 764kcal		たんぱく質 28.4g			エネルギー 778kcal		たんぱく質 28.9g			エネルギー 702kcal		たんぱく質 24.8g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
22 日 (木)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	23 日 (金)	ごはん	ごはん	5		26 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
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5 5 5 5	豚肉		きびなごの唐揚げ	きびなごの唐揚げ ごめ油	1 6			焼きししゃも(2尾)	ししゃも	1	
	アスパラガスとにんじんのソテー	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		豚肉のしぐれ煮	豚肉 にんじん 土しよが ごぼう ごめ油 おろししよが 三温糖 みりん こいくちしよゆ 清酒	1 3 4 4 4 6 5	豚肉		筑前煮	鶏肉 にんじん ごぼう 平こんにゃく れんこん 枝豆 ごめ油 こいくちしよゆ みりん ざらめ だしの素 清酒	1 3 4 5 4 4 6 5	鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば
	ポパイスープ	ほうれん草 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 ごめ油	3 4 4 5 6	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		赤だし	とうふ たまねぎ まめふ わかめ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 4 5 2 3 1 1	大豆 小麦 大豆 さば		新じゃがいものみそ汁	じゃがいも うす揚げ たまねぎ わかめ ねぎ だしの素 みそ	5 1 4 2 3 1	大豆 さば 大豆
	ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	アーモンド										
		エネルギー 783kcal		たんぱく質 30.8g			エネルギー 706kcal		たんぱく質 30.5g			エネルギー 689kcal		たんぱく質 26.6g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
27 日 (火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	28 日 (水)	ごはん	ごはん	5		29 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		牛乳	牛乳	2	乳
	揚げシューマイ(3個)	シューマイ ごめ油	1 6	小麦 豚肉		焼き鳥丼の具	鶏肉 白ねぎ おろししょうが こいくちしょうゆ 清酒 みりん 三温糖 ごめ油 でん粉	1 4 5 6 5	鶏肉 小麦 大豆		キーマカレー	合びきミンチ にんじん たまねぎ じゃがいも 大豆(クラッシュ) 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 4 5 1 4 6	牛肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	ジャージャー麺	豚ミンチ もやし きゅうり たけのこ しいたけ 焼きそば乾麺 おろししょうが おろしにんにく 赤みそ 清酒 三温糖 トウバンジャン 鶏ガラスープ(粉末) ごめ油	1 4 4 4 4 5 1 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ しめじ キャベツ たまねぎ ねぎ だしの素 みそ	3 4 4 4 3 1	さば 大豆		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 ツナ(油漬け) ごまドレッシング	2 4 3 1 6	ごま
	高野豆腐の中華スープ	カットちくわ 高野豆腐(細) たまねぎ チンゲンサイ にんじん 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	1 1 4 3 3 3 3 3	大豆 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆		つぼ漬	つぼ漬	4	小麦 大豆		ゆずゼリーナタデコ	ゆずゼリー ナタデコ	5 5	
		エネルギー 833kcal		たんぱく質 38.7g			エネルギー 700kcal		たんぱく質 30.6g			エネルギー 859kcal		たんぱく質 29.8g

日	献立名	材料名	栄養 六群	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。 <table><tr><th>表示義務づけ特定原材料(8品目)</th><th>卵・乳・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・くるみ</th></tr><tr><th>特定原材料に準ずるもの(20品目)</th><th>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</th></tr></table> ○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 0743-73-3141 【栄養六群】 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										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
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																	
30 日 (金)	ごはん	ごはん	5		【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。													
	牛乳	牛乳	2	乳														
	あじフライ	あじフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆														
	煮びたし	うす揚げ にんじん 小松菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	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 ごぼう 突こんにゃく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 3 4 4 5 3 3 6	豚肉 大豆 さば														
		エネルギー 730kcal		たんぱく質 29.6g														

給食センターHP

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 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	
759	29.6	21.5	403	4.3	243	0.68	0.56	30