

2025年

7月予定献立表



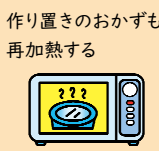
中学校用
生駒市教育委員会 生駒市立学校給食センター

暑い時期は食中毒に要注意!

1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期です。特に、作ってから食べるまでに時間が空くお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要になります。以下のポイントに気を付けて、食べる前には必ず手を洗うようにしましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
3日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦
	ジョア	ジョア(ブルーベリー)	2	乳
	あじフライ	あじフライ ごめ油	1 6	小麦
	手作りピザソース	ベーコン オリーブオイル おろしにんにく たまねぎ ピーマン トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース コンソメスープ こしょう 三温糖	1 6 4 3 3 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳
	野菜スープ	かぼちゃ たまねぎ にんじん 米粉マカロニ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう ごめ油	3 4 3 5 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 808kcal		たんぱく質 32.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
7日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわのわーさん(磯辺揚げ)	ミニちくわ 天ぷら粉 青のり粉 ごめ油	1 5 2 6	小麦 大豆
	切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん カットいんげん うす揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 ごめ油	4 3 3 1 5 6	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば
	赤だし	とうふ なめこ たまねぎ わかめ ねぎ 赤みそ みそ だしの素	1 4 4 2 3 1 1	大豆 大豆 大豆 さば
	ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト	2	乳、ゼラチン
		エネルギー 760kcal		たんぱく質 27.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
8日 (火)	バイパン	バイパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ベーコンエッグ	ベーコンエッグ	1	卵 乳 小麦 大豆 豚肉
	ミートポテト	合びきミンチ おろしにんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 塩 こしょう 三温糖 赤ワイン ウスターソース こいくちしょうゆ トマトケチャップ ごめ油	1 5 4 3 5 6	牛肉 豚肉 小麦 大豆
	A B Cスープ	にんじん たまねぎ 枝豆 えりんぎ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	3 4 4 4 5 5	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー	5	
		エネルギー 829kcal		たんぱく質 33.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
1日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	照り焼きチキン	鶏肉 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	小麦 大豆
	ごぼうサラダ	ごぼう 枝豆 ごまドレッシング	4 4 6	大豆 ごま
	コーンポタージュ	ロースハム じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ クリームコーン 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 豆乳 コンソメスープ こしょう ごめ油	1 5 4 3 4 3 4 2 2 1 6	豚肉 乳 乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 844kcal		たんぱく質 37.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
4日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	星型ハンバーグ	星型ハンバーグ 大根おろし こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 4 5	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 もやし だししょうゆ かつお節	3 4 1	小麦 大豆
	七太にゅうめん	ふしそうめん ちんしんまぼこ・星(黄色) たまねぎ オクラ にんじん しめじ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 4 3 3 4	小麦 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
		エネルギー 766kcal		たんぱく質 28.5g

図書給食

～学校の本と給食のコラボレーション～

今回の図書給食の本は、岡田よしとかさんの『ちくわのわーさん』です。

ぴゅうぴゅうとくちぶえをふきながら、ちくわのわーさんが歩いてきます。ちょっとお昼寝をしていると、穴の中に犬やねずみが入ってきて「ハクション!」。穴のあいたマカロニといっしょにピュウピュウくちぶえをふき、スパゲティーはそれに合わせてニョロニョロおどって大盛り上がり。でもドーナツみたいのに丸くはなれず、こいのぼりみたいに風にのって泳ぐことはできず。まきずしさんと出会ったときには、黒い服と中につままっているかんぴょうやきゅうりを借りて大喜びでしたが、一方のまきずしさんは…。最後に一軒の家にたどりつくと、わーさんを待っていたのはどんな仲間たちとどんなお料理か、そこは読んでのお楽しみ。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
2日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	まぐろメンチカツ	まぐろメンチカツ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 ゴーヤ にんじん もやし 中華スープ こいくちしょうゆ こしょう おろししょうが かつお節 ごま油	1 4 3 4 4 1 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 ごま
	キャベツのみそ汁	たまねぎ れんこん まいたけ キャベツ みそ だしの素	4 4 4 4 1	大豆 さば
		エネルギー 766kcal		たんぱく質 29.2g

セタ献立

7月7日はセタです。

セタは、離れ離れになった織姫と彦星が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。

この日に、願いごとを書いた短冊やいろいろな飾りを笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

そうめんも季節の野菜などと合わせると彩りがよくなり、栄養のバランスが整います。今回の給食は、ふしそうめんや黄色の星型かまぼこ、夏野菜のオクラなどを使用した「セタにゅうめん」です。また、可愛らしい形をした「星型ハンバーグ」も登場します。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
9日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	せんざんき(3個)	鶏肉の唐揚げ ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉
	ツナときゅうりの和え物	ツナ(油漬け) わかめ きゅうり 白いりごま しそドレッシング	1 2 4 6 5	ごま
	松山あげの麦みそ汁	大根 たまねぎ にんじん ラッキー・にんじん 松山あげ しいたけ 白ねぎ 麦みそ だしの素	4 4 3 3 1 4 4 1	大豆 大豆 さば
		エネルギー 781kcal		たんぱく質 28.8g

食育の日・わ食の日

せんざんき

「せんざんき」は愛媛県の郷土料理で、普通の唐揚げと違って、骨が付いたまま唐揚げにするのが特徴です。給食の「せんざんき」は、骨のない唐揚げですが、愛媛県の郷土料理を知ってほしいと思います。

また、愛媛県でよく食べられている「松山あげ」というす揚げと、愛媛県の「麦みそ」を使った「松山あげの麦みそ汁」も登場します。松山あげのコクがある味やもちもちした食感と、甘さが特徴の麦みそを味わってみてください。



日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
10 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げシューマイ(3個)	シューマイ こめ油	1 6	小麦 豚肉
	塩ラーメン	こんにゃく麺 焼き豚 白菜 にんじん にら たまねぎ ラーメンスープ(塩) 清酒 ごしよ	5 1 4 3 3 4	小麦 大豆 豚肉
	もやしのソテー	もやし とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめ油	4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ソーダフロートゼリー	ソーダフロートゼリー	5	大豆 ゼラチン
		エネルギー 775kcal		たんぱく質 28.9g

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	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆
	高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん きぬさや 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 3 5	大豆
	すまし汁	えのきたけ たまねぎ 小松菜 にんじん 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ みりん	4 4 3 3 5	さば 小麦 大豆
		エネルギー 727kcal		たんぱく質 28.5g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
15 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ビーフコロッケ	ビーフコロッケ こめ油	5 6	小麦 牛肉 大豆
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	4 4 6	大豆
	ズッキーニのスープ	にんじん ズッキーニ たまねぎ えりんぎ コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしよ	3 4 4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 719kcal		たんぱく質 25.2g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
16 日 (水)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉と根菜のつくね	鶏肉と根菜のつくね おろししょうが 清酒 ごいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	茎わかめの炒め煮	くきわかめ さつまあげ にんじん ごいくちしょうゆ 三温糖 ごま油	2 1 3 5 6	小麦 大豆
	冬瓜のみそ汁	とうがん たまねぎ 厚揚げ(小) ねぎ だしの素 みそ	4 4 1 3 1	大豆
		エネルギー 704kcal		たんぱく質 24.5g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
11 日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	夏野菜カレー	豚肉 かぼちゃ たまねぎ なす 大豆 赤パプリカ ホールトマト 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 ごしよ こめ油	1 3 4 4 1 3 3 4 6	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉
	かにかま入りマカロニサラダ	マカロニ かに風味かまぼこ にんじん たまねぎ だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	5 1 3 4	小麦 かに 大豆
	福神漬	福神漬	6	小麦 大豆 大豆
		エネルギー 800kcal		たんぱく質 26.5g

夏野菜を食べて夏バテ防止

夏の太陽をいっぱい浴びて育った夏野菜は、栄養価が高く、疲労回復や熱くなった体を冷やします。また、水分もたっぷり含まれているため、水分補給にもなります。

旬の夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。



かぼちゃ

カロテンが豊富に含まれています。カロテンは免疫力を高め、目や皮膚を健康に保つ働きがあります。また、ビタミンEやビタミンCも多く含まれます。



なす

紫色の皮にはナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。ナスニンには抗酸化作用や目の疲労回復といった働きがあります。



パプリカ

ビタミンCやカロテンがたっぷり。ピーマン特有の青臭さや苦みはなく、甘みがあるのが特徴です。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかしせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。



【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。

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

【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

【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。
- ①…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、身体に〇(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

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A μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
773	29.3	22.1	395	4.9	219	0.63	0.55	26