

2025年

10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,沓分小,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
1 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		2 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	3 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
	ちくわのいそべあげ	ミニちくわ てんぷらこ あおのりこ こめあぶら	赤 黄 赤 黄	小麦 大豆		ホキのアヒージョふう	ホキのアヒージョふう	赤			ごもくあつやきたまご	ごもくあつやきたまご	赤	卵 小麦 大豆 鶏肉
	キャベツのしおこんぶいため	キャベツ にんじん しおこんぶ うすくちしょうゆ おろしにんにく しろいりごま ごまあぶら	緑 緑 赤 赤	小麦 大豆 小麦 大豆		キャロットラペ	にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング	緑 緑 黄			さといもといかのにもの	いか にんじん さといも ひらごんにゃく さんおんとう せいしゆ だしのもと みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 黄 黄 黄	いか さば 小麦 大豆
	かやくうどん	うどん ぶたにく 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 豚肉 大豆 さば		とうにゅうスープ	チキンハム じゃがいも たまねぎ マッシュルーム ごまつな とりガラスープ(粉末) おろししょうが うすくちしょうゆ こしょう だいずペースト とうにゅう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	鶏肉 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆 赤 黄	お つ き み こ ん だ て	あかだし	とうふ まめふ だいごん わかめ あかみそ みそ だしのもと	赤 黄 緑 赤 赤 赤	大豆 小麦 大豆 大豆 さば
		エネルギー 645kcal		たんぱく質 24.5g		ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト	赤	乳 ゼラチン			エネルギー 575kcal		たんぱく質 22.6g
							エネルギー 558kcal		たんぱく質 28.6g					たんぱく質
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
6 日 (月)	ごはん	ごはん	黄		7 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	8 日 (水)	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
	とりにくのたつたあげ(2こ)	とりにく さんおんとう こいくちしょうゆ せいしゆ おろししょうが でんぶん こめあぶら	赤 黄 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		とうふナゲット(2こ)	とうふナゲット こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		かつおのしょうゆやき	かつおのしょうゆやき	赤	小麦 大豆
	ひじきとだいずのにもの	ひじき だいず にんじん だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	黄 黄 赤 赤 緑	大豆 さば 小麦 大豆		ごぼうのようふうソテー	ごぼう にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ おろしにんにく コンソメスープ ブラックペッパー	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉		こうやどうふのにもの	こうやどうふ しいたけ にんじん カットいんげん さんおんとう だしのもと うすくちしょうゆ みりん	赤 緑 緑 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆
	いわしのつみれじる	いわしのだんご あつあげ(小) はくさい にんじん えのきたけ ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ せいしゆ しお	赤 赤 緑 緑 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆		マカロニのクリームシチュー	マカロニ ベーコン たまねぎ かぶ にんじん えりんぎ えだまめ コンソメスープ ぎゅうにゅう(調理用) なまクリーム だつしふんにゅう クリームシチューのもと とうにゅう こしょう こめあぶら でんぶん	黄 赤 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤	小麦 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉 大豆	ぶ た じ る	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ にんじん うすあげ つきごんにゃく ねぎ みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 緑 赤 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆 大豆 さば
		エネルギー 713kcal		たんぱく質 27.0g			エネルギー 657kcal		たんぱく質 23.1g			エネルギー 607kcal		たんぱく質 30.4g
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
9 日 (木)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦	10 日 (金)	ごはん	ごはん	黄		14 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		ジョア	ジョア(ブルーベリー)	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	トマトグラタン	トマトグラタン	黄	大豆 りんご		かぼちゃとやまとポークのフライ	かぼちゃとやまとポークのフライ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 豚肉		デミグラスハンバーグ	ハンバーグ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スーパーストック こしょう しお	赤 黄 緑	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
	コンソメスープ	ベーコン にんじん たまねぎ じゃがいも とうもろこし コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 赤 緑 緑 黄 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ほうれんそうのおかかあえ	ほうれんそう もやし だししょうゆ かつおぶし	緑 緑 赤	小麦 大豆		きのこのソテー	ベーコン えりんぎ まいたけ オリーブオイル スーパーストック こしょう こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 黄	豚肉 大豆 豚肉 小麦 大豆
		エネルギー 633kcal		たんぱく質 23.5g		ながいものみそしる	ながいも あつあげ(小) にんじん たまねぎ しろねぎ だしのもと みそ	黄 赤 赤 緑 緑 赤	やまいも 大豆 さば 大豆	ニ ョ ッ キ の ス ー プ	ニョッキのスープ	ニョッキ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ こめあぶら コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄 緑 緑 緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
							エネルギー 604kcal		たんぱく質 17.8g			エネルギー 565kcal		たんぱく質 23.7g
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 (水)	ごはん	ごはん	黄		16 日 (木)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦	17 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
	かきあげ	やさいかきあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆		コロッケ	コロッケ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 豚肉		とりにくのおろしに	とりにく だいごんおろし だしのもと さんおんとう みりん こいくちしょうゆ	赤 緑 黄	鶏肉 さば 小麦 大豆
	こまつなのごまあえ	こまつな にんじん ちりめんじゃこ しろいりごま しろすりごま だししょうゆ	緑 緑 赤 赤 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆		てづくりピザソース	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 とうもろこし トマトケチャップ ウスターソース さんかつソース コンソメスープ こしょう さんおんとう	赤 黄 赤 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		いもみそ	さといも みそ さんおんとう みりん だしのもと ゆずかじゅう	黄 赤 黄 黄	大豆 さば 大豆
	なめこのみそ汁	なめこ とうふ たまねぎ しろねぎ みそ だしのもと	緑 赤 緑 緑 赤	大豆 大豆 大豆 さば		ABCスープ	にんじん たまねぎ マカロニ(ABC) えだまめ こめあぶら コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 黄 黄 緑 黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	し よ く い く の ひ ・ わ し よ く の ひ	すましじる	うすあげ かまぼこ たまねぎ にんじん ラッキーにんじん えのきたけ わかめ だしパック うすくちしょうゆ しお	赤 赤 緑 緑 緑 赤	大豆 さば 大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 655kcal		たんぱく質 20.1g		スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳			エネルギー 616kcal		たんぱく質 24.2g
							エネルギー 741kcal		たんぱく質 27.8g					

2025年

10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,沓分小,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	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 (月)	ごはん	ごはん	黄		21 日 (火)	せわりパン	せわりパン	黄	乳 小麦	22 日 (水)	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
	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		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 赤 黄	豚肉		さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆
	もやしのいためもの	もやし にんじん ブラックペッパー コンソメスープ うすくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめあぶら スープストック こしょう	黄 緑 黄	大豆 豚肉		にびたし	うすあげ にんじん こまつな 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	大豆 さば 小麦 大豆
	あつあげのちゅうかに	あいびきミンチ あつあげ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぶん せいしゆ ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 大豆		ほしのマカロニスープ	ほうれんそう たまねぎ だいこん まめ・ざつこくミックス こめこマカロニ こめあぶら コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 赤 黄	大豆 豚肉 大豆		かきたまじる	とうふ たまご たまねぎ しいたけ みつば でんぶん だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑 緑 黄	大豆 卵 さば 小麦 大豆
		エネルギー 699kcal		たんぱく質 25.1g			エネルギー 574kcal		たんぱく質 23.0g			エネルギー 604kcal		たんぱく質 25.9g
23 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	24 日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		27 日 (月)	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
	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆		あきやさいカレー	ぶたにく さつまいも たまねぎ にんじん しめじ ならのカレールウ 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 あかワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 黄 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		はるまき	はるまき こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	れんこんのマヨサラダ	れんこん サザミ にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	緑 赤 緑	鶏肉 小麦 大豆 大豆		かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわかめ きゅうり しそドレッシング	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		ぶたにくのキムチいため	ぶたにく せいしゆ おろししょうが たまねぎ もやし はくさいキムチ こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉 小麦 大豆
	ぎゅうにくとブロッコリーのスープ	ぎゅうにく こめあぶら あかワイン にんじん たまねぎ ブロッコリー マカロニ(シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 黄 緑 緑 緑 黄	牛肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	緑 黄	もも オレンジ りんご		とんこつラーメン	こんにやくめん キャベツ にんじん にら たけのこ こめあぶら ラーメンスープ(とんこつ) ちゅうかスープ こしょう	黄 緑 緑 緑 黄 黄	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
		エネルギー 590kcal		たんぱく質 26.7g			エネルギー 679kcal		たんぱく質 20.7g			エネルギー 710kcal		たんぱく質 21.8g
28 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	29 日 (水)	ごはん	ごはん	黄		30 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
	てりやきチキン	とりにく せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄	鶏肉 小麦 大豆		あげだし豆腐のあんかけ	あげだし豆腐 ねぎ こいくちしょうゆ みりん さんおんとう おろししょうが でんぶん	赤 緑 黄 黄	小麦 大豆 小麦 大豆		あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦
	さやいんげんとコーンのソテー	カットいんげん とうもろこし ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑	小麦 大豆 鶏肉		ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう にんじん えのきたけ だししょうゆ	緑 緑 緑	小麦 大豆		かぶのサラダ	かぶ にんじん かぶのは イタリアンドレッシング	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	スープに	ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん コンソメスープ しお こしょう うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		かぼちゃのみそしる	かぼちゃ にんじん たまねぎ だしのもと みそ	緑 緑 緑 赤	さば 大豆		ミネストローネ	たまねぎ とうもろこし セロリ にんじん ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんとう	緑 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 599kcal		たんぱく質 26.8g		なつとう	なつとう	赤	小麦 大豆		ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	アーモンド
31 日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄			ごはん	ごはん	黄			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
	ぶたどんぶりのぐ	ぶたにく たまねぎ グリーンピース おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゆ でんぶん こめあぶら	赤 緑 緑	豚肉 小麦 大豆		さつまいもあげ(1こ)	さつまいもあげ こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆		あおさりのみそしる	とうふ たまねぎ しめじ あおさりの みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤	大豆 大豆 さば
		エネルギー 623kcal		たんぱく質 24.3g										

【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

【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。

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	カリウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
632	24.4	20.3	363	4.1	226	0.54	21