

2025年

10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
1 日 (水)	ごはん	ごはん	5		2 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	3 日 (金)	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		ホキのアヒージョ風	ホキのアヒージョ風	1			五目厚焼き卵	五目厚焼き卵	1	卵 小麦 大豆 鶏肉
	キャベツの塩昆布炒め	キャベツ にんじん 塩昆布 うすくちしょうゆ おろしにんにく 白いりごま ごま油	4 3 2 2 6 6	小麦 大豆 小麦 大豆		キャロットラペ	にんじん とうもろこし イタリアンドレッシング	3 4 6			里いもといかの煮物	いか にんじん 里いも 平ごんにやく 三温糖 清酒 だしの素 みりん こいくちしょうゆ	1 3 5 5 5	いか さば 小麦 大豆
	かやくうどん	うどん 豚肉 ごめ油 清酒 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 だししょうゆ うすくちしょうゆ 塩	5 1 6 4 1 4 3 4 3 3	小麦 豚肉 大豆 さば 小麦 大豆 小麦 大豆		豆乳スープ	チキンハム じゃがいも たまねぎ マッシュルーム 小松菜 鶏ガラスープ(粉末) おろししょうが うすくちしょうゆ ごしょう 大豆ペースト 豆乳 ごめ油	1 5 4 4 3 1 1 6	鶏肉 鶏肉 小麦 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	お 月 見 献 立	赤だし	とうふ まめふ 大根 わかめ 赤みそ みそ だしの素	1 5 4 2 1 1 1	大豆 小麦 大豆 大豆 さば
		エネルギー 769kcal		たんぱく質 28.7g		ブルーヨーグルト	ブルーヨーグルト	2	乳 ゼラチン		納豆	納豆	1	小麦 大豆
							エネルギー 728kcal		たんぱく質 34.5g			エネルギー 730kcal		たんぱく質 30.6g
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
6 日 (月)	ごはん	ごはん	5		7 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	8 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
	ササミフライ	ササミフライ ごめ油	1 6	小麦 鶏肉		とうふナゲット(2個)	とうふナゲット ごめ油	1 6	小麦 大豆		かつおのしょうゆ焼き	かつおのしょうゆ焼き	1	小麦 大豆
	ひじきと大豆の煮物	ひじき 大豆 にんじん だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 1 3 3 5 5	大豆 さば 小麦 大豆		ごぼうの洋風ソテー	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	4 3 6 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉			高野とうふの煮物	高野とうふ しいたけ にんじん カットいんげん 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 4 3 3 5 さば 小麦 大豆	
	いわしのつみれ汁	いわしのだんご 厚揚げ(小) 白菜 にんじん えのきたけ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ 清酒 塩	1 1 4 3 4 3 3	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 枝豆 コンソメスープ 牛乳(調理用) 生クリーム 脱脂粉乳 クリームシチューの素 豆乳 ごしょう ごめ油 でん粉	5 1 4 4 3 4 4 2 2 2 1 6 5	小麦 豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 大豆	豚 汁	豚汁	豚肉 たまねぎ にんじん うす揚げ 突ごんにやく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 3 1 5 3 1 6	豚肉 大豆 大豆 さば
		エネルギー 716kcal		たんぱく質 30.0g			エネルギー 838kcal		たんぱく質 29.1g			エネルギー 724kcal		たんぱく質 36.5g
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
9 日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦	10 日 (金)	ごはん	ごはん	5		14 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳		ジョア	ジョア(ブルーベリー)	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	トマトグラタン	トマトグラタン	5	大豆 りんご		かぼちゃと大和ポークのフライ	かぼちゃと大和ポークのフライ ごめ油	3 6	小麦 大豆 豚肉		デミグラスハンバーグ	ハンバーグ 三温糖 デミグラスソース トマトベースソース リンゴピューレ スープストック ごしょう 塩	1 5 4 4 1	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
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー ツナ(油漬け) ごまドレッシング	3 1 6	ごま		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		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 スープストック ごしょう こいくちしょうゆ	1 4 4 6 大豆 豚肉 小麦 大豆	
	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 ごしょう	1 3 4 5 4	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	目の愛 護 デ ー	長いものみそ汁	長いも 厚揚げ(小) にんじん たまねぎ 白ねぎ だしの素 みそ	5 1 3 4 4 1	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 ごめ油 コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしょう	5 3 4 4 3 6	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 794kcal		たんぱく質 30.0g			エネルギー 689kcal		たんぱく質 20.2g			エネルギー 726kcal		たんぱく質 28.9g
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
15 日 (水)	ごはん	ごはん	5		16 日 (木)	食パン	食パン	5	乳 小麦	17 日 (金)	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
	かき揚げ	野菜のかき揚げ ごめ油	3 6	小麦 大豆		クロquette	クロquette ごめ油	5 6	小麦 大豆 豚肉		鶏肉のおろし煮	鶏肉 大根おろし だしの素 三温糖 みりん こいくちしょうゆ	1 4 5 5	鶏肉 さば 小麦 大豆
	小松菜のごま和え	小松菜 にんじん ちりめんじゃこ 白いりごま 白すりごま だししょうゆ	3 3 2 6 6 6	ごま 小麦 大豆		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 とうもろこし 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 ごしょう 三温糖	1 6 4 3 4 小麦 大豆 鶏肉			いもみそ	里いも みそ 三温糖 みりん だしの素 ゆず果汁	5 1 5 3 4	大豆 さば
	なめこのみそ汁	なめこ とうふ たまねぎ 白ねぎ みそ だしの素	4 1 4 4 1	大豆 大豆 さば	食 育 の 日 ・ わ 食 の 日	ABCスープ	にんじん たまねぎ とうがん マカロニ(ABC) 枝豆 ごめ油 コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしょう	3 4 4 5 6 6	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	新潟県の郷土料理	すまし汁	うす揚げ 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 塩	1 1 4 3 3 4 2	大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 738kcal		たんぱく質 21.8g		スライスチーズ	スライスチーズ	2	乳			エネルギー 722kcal		たんぱく質 28.6g
							エネルギー 919kcal		たんぱく質 32.9g					

2025年 10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	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
20 日 (月)	ごはん	ごはん	5		21 日 (火)	背割りパン	背割りパン	5	乳 小麦	22 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
	揚げシューマイ(3個)	シューマイ こめ油	1 6	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 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 6	豚肉		さばのみそ煮	さばのみそ煮	1	さば 大豆
	もやしの炒め物	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 こめ油	4 3 3 6	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 こめ油 スーパーストック こしょう	4 3 6	大豆 豚肉		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
	厚揚げの中華煮	合びきミンチ 厚揚げ(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 塩 でん粉 清酒 中華スープ	1 1 4 3 4 3 4 5	牛肉 豚肉 大豆		星のマカロニスープ	えりんぎ たまねぎ 大根 豆・雑穀ミックス 米粉マカロニ こめ油 コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	4 4 4 1 5 6	大豆		かきたま汁	とうふ 卵 たまねぎ しいたけ みつば だしの素 うすくちしょうゆ	1 1 4 4 3	大豆 卵 さば 小麦 大豆
		エネルギー 865kcal		たんぱく質 31.0g			エネルギー 735kcal		たんぱく質 28.0g			エネルギー 691kcal		たんぱく質 28.7g
23 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	24 日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5		27 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
	白身魚フライ	白身魚フライ こめ油	1 6	小麦 大豆		秋野菜カレー	豚肉 さつまいも たまねぎ にんじん しめじ 奈良のカルールウ トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう こめ油	1 5 4 3 4 4 6	豚肉		春巻き	春巻き こめ油	5 6	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	れんこんのマヨサラダ	れんこん ササミ にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	4 1 3 6	鶏肉 小麦 大豆 大豆		海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり しそドレッシング	1 2 2 4 5	小麦 大豆 鶏肉		豚肉のキムチ炒め	豚肉 清酒 おろししょうが たまねぎ もやし 白菜キムチ こいくちしょうゆ 三温糖 こめ油	1	豚肉
	牛肉とブロッコリーのスープ	牛肉 こめ油 赤ワイン にんじん たまねぎ ブロッコリー マカロニ(シェル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	1 6 3 4 3 5	牛肉 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 野菜ゼリー	4 5	りんご 小麦 大豆 鶏肉		とんこつラーメンと 一緒に食べましょう！	こんにやく麺 キャベツ にんじん にら たけのこ こめ油 ラーメンスープ(とんこつ) 中華スープ こしょう	4 4 4 5 6	小麦 大豆
		エネルギー 758kcal		たんぱく質 32.6g			エネルギー 810kcal		たんぱく質 24.2g			エネルギー 806kcal		たんぱく質 25.2g
28 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	29 日 (水)	ごはん	ごはん	5		30 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
	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	鶏肉 小麦 大豆		揚げだしどうふのあんかけ	揚げだしどうふ こめ油 ねぎ こいくちしょうゆ みりん 三温糖 おろししょうが でん粉	1 6 3 5 5 5	小麦 大豆		あじフライ	あじフライ こめ油	1 6	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 こめ油	3 4 6	小麦 大豆 鶏肉		切り干し大根とハムの炒め物	切り干し大根 ロースハム にんじん ごま油 清酒 三温糖 こいくちしょうゆ だしの素	4 1 3 6 5	豚肉		かぶのサラダ	かぶ 黄パプリカ かぶの葉 イタリアンドレッシング	4 3 3 6	
	スープ煮	ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 コンソメスープ 塩 こしょう うすくちしょうゆ こめ油	1 5 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ ごぼう えのきたけ たまねぎ だしの素 みそ	3 4 4 4 1	小麦 大豆 さば		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 こめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	4 4 4 3 3 6 5	小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 788kcal		たんぱく質 34.3g		おさかなソーセージ	おさかなソーセージ	1	小麦 かに さけ 大豆		ミックスナッツ	ミックスナッツ	6	アーモンド
31 日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5				エネルギー 772kcal		たんぱく質 23.7g			エネルギー 793kcal		たんぱく質 30.4g
	牛乳	牛乳	2	乳										
	豚丼の具	豚肉 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 三温糖 みりん 清酒 でん粉 こめ油	1 4 4 5 6 5 6	豚肉 小麦 大豆										
	さつまいも揚げ(2個)	さつまいも揚げ こめ油	5 6	小麦 大豆										
	あおさのりのみそ汁	とうふ たまねぎ しめじ あおさのり みそ だしの素	1 4 4 2 1	大豆 大豆 さば										
		エネルギー 779kcal		たんぱく質 29.3g										

【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○(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群たんぱく質 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 mg	鉄 mg	1群カルシウム µg	2群ビタミンB1 mg	3群ビタミンB2 mg	4群ビタミンC mg
768	29.1	23.0	397	4.9	243	0.66	0.55	26