






日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10 日 (水)	ごはん 	ごはん	黄	乳  さば  大豆 さば 大豆 小麦 大豆  小麦 さば 小麦 大豆 乳 ゼラチン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	
	さばのしおやき 	しおさば	赤	
	はくさいのにびたし 	はくさい にんじん うすあげ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう	緑 緑 赤	
	すましじる 	たまねぎ えのきたけ みずな さといも はなふ だしのもと うすくちしょうゆ	黄  緑 緑 緑 黄 黄	
	ブルーヨーグルト 	ブルーヨーグルト	赤	
		エネルギー 647kcal		たんぱく質 26.4g

2025年 12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	アレルゲン
11 日 (木)	はいがパン	はいがパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	オムレツ	ブレンオムレツ 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 でんぷん	赤	卵 大豆
	ほうれんそうのソテー 	ほうれんそう	黄	
		ベーコン とうもろこし えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ こめあぶら	緑 赤 緑 緑	豚肉
とし よ き ゆ う し よ く	ぎゅうにくいりマカロニスープ	ぎゅうにく マカロニ(シエル) たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ こめあぶら あかワイン	赤 黄 緑 黄 緑 緑 緑	牛肉 小麦
	みかんジャム 	みかんジャム	黄	小麦 大豆 鶏肉
			黄	小麦 大豆
		エネルギー 566kcal		たんぱく質 24.8g
				

図書給食

～学校の本と給食のコラボレーション～

今回の図書給食は、ドイツの作家エーリヒ・ケストナーさんの『ふたりのロッテ』という本です。






夏休みにスイスの林間学校で、オーストリアのウィーンから来たルイーゼと、ドイツのミュンヘンから来たロッテという2人の女の子が出会います。ルイーゼの髪は巻き毛、ロッテは三つ編みのお下げで、2人はそれ以外そっくりでした。

実は、ルイーゼとロッテはふたごの姉妹で、2人が赤ちゃんのときに音楽家のお父さんと優しいお母さんが別れて、ルイーゼはお父さんに、ロッテはお母さんに引き取られ、ウィーンとミュンヘンで別々に育ったのでした。この秘密に気がついた2人は、夏休みが終わって家に帰るとき、お互いの生活をそっくり入れかえることを考えます。もちろん、両親にも友達にも内緒で。この計画の結末は、はたしてどうなるのでしょうか…？

今日の献立の「オムレツ」は、ルイーゼがお父さんと行くウィーンのホテルのレストランでいつも食べる大好物。「牛肉入りマカロニスープ」はお母さんの大好物で、ロッテがお母さんのためによく作るお料理です。オーストリアとドイツの街角を思い浮かべながら味わってみてください。

『ふたりのロッテ』岩波少年文庫 エーリヒ・ケストナー作 池田香代子訳



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
12 日 (金)	ごはん 	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	赤	乳
	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
	いとこに	ゆであずき かぼちゃ みりん さんおんとう こいくちしょうゆ だしのもと	黄 緑 黄	
	こんさいのみそしる 	だいこん れんこん うすあげ つきごんにやく にんじん ねぎ だしのもと みそ	緑 緑 赤 黄 緑 緑 赤	大豆
とう じ こ ん だ て		エネルギー 629kcal		たんぱく質 20.1g
				

冬至献立

今年の冬至は12月22日です。冬至とは、一年のう  
で昼が最も短く、夜が最も長くなる日のことです。

～冬至の食べ物～

冬至には、「ん」のつくものを食べると「運」を呼びこ  
めるといわれます。12日(金)の冬至献立では、れんこ  
ん、だいこん、にんじん、こんにゃく、なんきん(かぼちゃ)  
を使っています。













冬至に食べられる「いとこ煮」

冬至にはかぼちゃとあずきを一緒に炊いた「いとこ  
煮」が昔から食べられてきました。あずきは赤い色で邪  
気や厄を払う力があるとされており、かぼちゃで運気を  
上げ、あずきで悪いことを遠ざけると考えられています。





「いとこ煮」を食べて、寒い冬も元気に  
乗り越えましょう。







日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
15 日 (月)	ごはん 	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	赤	乳
	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 しいたけ 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 でんぷん せいしゆ ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑	牛肉 豚肉 大豆
	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 豚肉
	もやしのちゅうかいため	もやし にら こしょう とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 大豆
		エネルギー 636kcal		たんぱく質 23.8g
				

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
17 日 (水)	ごはん 	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	赤	乳
	カレーうどん 	とりく うどん たまねぎ にんじん ねぎ こめあぶら せいしゆ ならのカレーウ カレーこ うすくちしょうゆ みりん だしのもと	赤 黄 緑 緑 緑 黄	鶏肉 小麦
	きびなごのからあげ 	きびなごのからあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 鶏肉
	かいそうサラダ 	ツナ(油漬け) わかめ くわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 緑 黄	小麦 大豆
		エネルギー 626kcal		たんぱく質 23.2g
				

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
16 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
	ぶたにくのハーブソテー	ぶたにく カットいんげん にんじん たまねぎ オリーブオイル しろワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ ミックスハーブ ウスターソース	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉
	フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄 黄	小麦 大豆 鶏肉
	オニオンスープ	ベーコン たまねぎ とうもろこし ソテーオニオン マカロニ(シエル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 567kcal		たんぱく質 23.4g
				

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
18 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
	ハンバーグのバーベキューソースかけ	ハンバーグ リンゴピューレ おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう でんぷん	赤 緑	大豆 鶏肉 豚肉 りんご
	キャラットラベ 	にんじん たまねぎ イタリアンドレッシング	黄 黄 緑 緑 黄	小麦 大豆
	はくさいのミルksスープ 	ウインナー こめあぶら しろワイン はくさい じゃがいも とうもろこし マッシュルーム パセリ ぎゅうにゅう(調理用) だっしふんにゅう とうにゅう コンソメスープ しお こしょう	赤 黄 緑 黄 緑 緑 緑 赤 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 583kcal		たんぱく質 24.6g
				

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
19 日 (金)	ごはん 	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう 	ぎゅうにゅう	赤	乳
	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
	とりにくとこまつなのいためもの 	とりにく こまつな にんじん さんおんとう こいくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄	鶏肉
	とうふとなめこのみそ汁	とうふ なめこ たまねぎ しらねぎ わかめ みそ だしのもと	黄 赤 緑 緑 赤 赤	小麦 大豆
		エネルギー 597kcal		たんぱく質 23.5g
				

【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



給食センターHP

【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。

今月の平均栄養量

【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

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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
617	24.2	18.6	398	4.6	204	0.52	20