



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
1 日 (月)	ごはん 牛乳 かつおメンチフライ いとこ煮 根菜のみぞ汁	ごはん 牛乳 かつおメンチフライ ゆであずき かぼちゃ みりん 三温糖 こいくちしょうゆ だしの素 大根 れんこん うす揚げ 突こんにゃく にんじん ねぎ だしの素 みぞ	5 2 1 6 5 3 5 3 4 4 1 5 3 3 1	
冬至 献立				
	エネルギー 771kcal	たんぱく質 24.3g		

冬至献立				
今年の冬至は12月22日です。冬至とは、一年のうちで昼が最も短く、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。1日(月)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。				

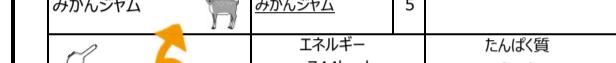
**冬至に食べられる「いとこ煮」**

冬至にはかぼちゃとあずきと一緒に炊いた「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	栄養六群	アレルゲン
2 日 (火)	胚芽パン 牛乳 オムレツ ほうれん草のソテー	胚芽パン 牛乳 フレーンオムレツ 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 ほうれん草 ベーコン えりんぎ こいくちしょうゆ コンソメスープ ごめ油	5 2 1 5 3 1 4 6	乳 小麦 卵 大豆 豚肉 小麦 大豆 鶏肉
図書給食	牛肉入りマカロニスープ みかんジャム	牛肉 マカロニ(シェル) 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 ごめ油 赤ワイン みかんジャム	1 5 4 5 3 4 6 5	牛肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	エネルギー 744kcal	たんぱく質 31.9g		



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
3 日 (水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 白菜の煮びたし すまし汁 ブルーンヨーグルト	ごはん 牛乳 塩さば 白菜 にんじん うす揚げ だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 たまねぎ えのきだけ 水菜 里いも 花ふ だしの素 うすくちしょうゆ ブルーンヨーグルト	5 2 1 4 3 1 5 4 4 3 5 5 2 2	
	エネルギー 758kcal	たんぱく質 30.7g		

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。この計画の結果は、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	栄養六群	アレルゲン
4 日 (木)	コッペパン 牛乳 春巻き えびとチンゲンサイの中華炒め とうふの中華スープ	コッペパン 牛乳 春巻き ごめ油 えび ちくわ チンゲンサイ ごめ油 おろししょうが 清酒 オイスターソース 鶏ガラスープ(粉末) こしょう とうふ たまねぎ にんじん たけのこ えりんぎ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) ごめ油 うすくちしょうゆ こしょう	5 2 5 6 1 1 3 6 1 4 3 4 4 4 6 1 4 3 4 4 4 6 1 4 3 3 4 1 6	
	エネルギー 781kcal	たんぱく質 28.2g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
5 日 (金)	ごはん 牛乳 いかのたつた揚げ ひじきと大根葉のぶりかけ 大和鍋	ごはん 牛乳 いか(切身) みりん こいくちしょうゆ 清酒 おろししょうが おろしにんにく こしょう でん粉 ごめ油 大根の葉 ひじき ちめんじやこ 塩昆布 かつお節 白いごま(有機) こいくちしょうゆ きび砂糖 みりん 清酒 米酢 鶏肉 大根 白菜 にんじん 干しいたけ(有機) 白ねぎ おろししょうが 調合みぞ(有機) だいの素 豆乳 ごめ油	5 2 1 5 6 3 2 2 1 6 1 4 3 4 4 4 6 1 4 3 3 4 1 6	
6 日 (土)	エネルギー 734kcal	たんぱく質 30.5g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
7 日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜のつくね 大豆とツナの炒め煮 かす汁 パックミニフィッシュ	ごはん 牛乳 鶏肉と根菜のつくね 小麦 大豆 鶏肉 大豆 ツナ(油漬け) にんじん かついいげん だしの素 こいくちしょうゆ みりん 清酒 三温糖 豚肉 大根 にんじん 水菜 しめじ みそ ごめ油 酒かす 清酒 だしの素 さば	5 2 1 1 3 3 1 4 3 3 4 1 6	
	エネルギー 750kcal	たんぱく質 31.5g		

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
9 日 (火)	コッペパン 牛乳 ハムステーキ れんこんのマスタードソテー コンソメスープ ミルメークココア	コッペパン 牛乳 ポロニアステーキ れんこん とうもろこし こいくちしょうゆ 粒マスタード はちみつ 三温糖 鶏肉 たまねぎ えりんぎ ブロッコリー にんじん コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ 清酒 ごめ油 ミルメークココア	5 2 1 4 4 5 5 1 4 4 3 3 6 5	乳 小麦 卵 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご
	エネルギー 736kcal	たんぱく質 32.3g		

有機農産物と地場産物の日～環境にやさしい給食～

みなさんは、「有機農産物」という言葉を聞いたことはありますか。

有機農産物は化学肥料や化学合成された農薬を使用せず、自然の力を活かして作られた農産物のことです。

生駒市では年間を通して、市内産の野菜を取り入れていますが、その取り組みと共に有機農産物についても知りたいと考え、「有機農産物と地場産物の日」として、今回初めて給食に取り入れます。

有機農産物**①植物や生き物が生きやすい**

化学薬品を使用しないので、生物に及ぼす影響を減らすことが期待できます。

②農薬の使用が最小限で、環境にやさしい

畑にいる虫などを守り、その虫が土を肥やすことで環境に良い土づくりができます。

**①新鮮でおいしく、身近で安心**

新鮮な旬の食品は栄養価が高く、また、身近な地域での栽培は、生産者の顔が見えやすく、安心に繋がります。

②排気ガスの削減で、環境にやさしい

輸送距離が短くなり、CO₂排出量が減ることで、地球温暖化防止に貢献します。

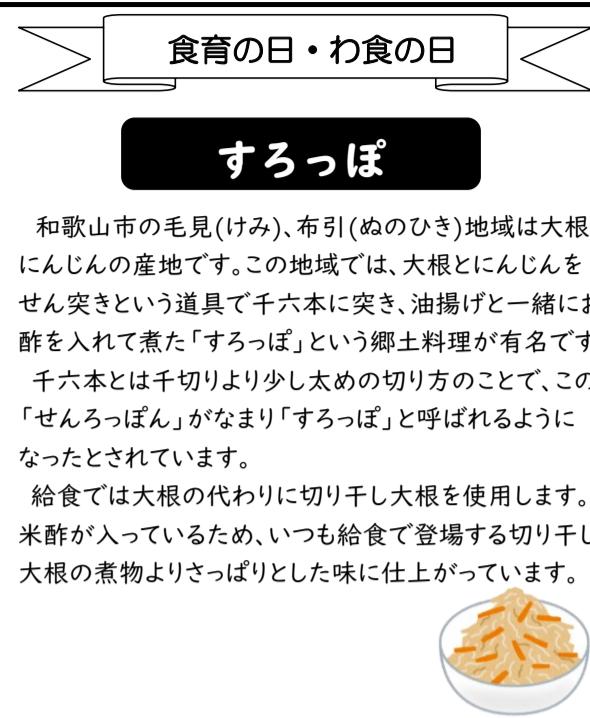
**地場産物**

2025年 12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
10 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ こめ油	3 6	小麦 大豆 豚肉 りんご
	すろっぽ	切り干し大根 にんじん 枝豆 うす揚げ 三温糖 うすくちしようゆ こいくちしようゆ みりん だしの素 米酢 こめ油	4 3 4 1 5	大豆 さば
	和歌山県の郷土料理	じゃがいものみそ汁 「ラッキーにんじんが入っているよ!」	5 4 3 4 2 5 1	小麦 大豆 さば
	食 育 の 日 ・ わ 食 の 日	エネルギー 774kcal	たんぱく質 22.0g	



和歌山市の毛見(けみ)、布引(ぬのひき)地域は大根、にんじんの産地です。この地域では、大根とにんじんをせん突きという道具で千六本に突き、油揚げと一緒に酢を入れて煮た「すろっぽ」という郷土料理が有名です。千六本とは千切りより少し太めの切り方のことと、この「せんろっぽん」がなまり「すろっぽ」と呼ばれるようになったとされています。

給食では大根の代わりに切り干し大根を使用します。米酢が入っているため、いつも給食で登場する切り干し大根の煮物よりさっぱりとした味に仕上がっています。



日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
12 日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ぶりの照り焼き	ぶり 清酒 こいくちしようゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5	小麦 大豆
	春菊ともやしのおかかマヨ	春菊 もやし にんじん れんこん かつお節 だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	3 4 3 4 1	小麦 大豆
	奈良のつべ	厚揚げ(小) 大根 にんじん 里いも 平こんにゃく しいたけ 三温糖 でん粉 みりん うすくちしようゆ だしの素	1 4 3 5 5 5 5 5	大豆 さば
		エネルギー 758kcal	たんぱく質 29.6g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
15 日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	カレーうどん	鶏肉 うどん たまねぎ にんじん ねぎ こめ油 清酒 奈良のカレールウ カレー粉 うすくちしようゆ みりん だしの素	1 5 4 3 3 6	小麦 大豆 鶏肉
	きびなごの唐揚げ	きびなごの唐揚げ こめ油	1 6	さば
	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	
		エネルギー 755kcal	たんぱく質 27.9g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
17 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	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 だけのこ にんじん しいたけ おろしそうが おろしにんにく こしょう こいくちしようゆ 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
	焼きぎょうざ(2個)	ぎょうざ	1	小麦 大豆 豚肉 豚肉 ごま
	もやしの中華炒め	もやし にら こしょう 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしようゆ こめ油	4 3 6	鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 749kcal	たんぱく質 27.7g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
18 日 (木)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のハーブソテー	豚肉 カットインゲン にんじん たまねぎ オリーブオイル 白ワイン おろしににく こしょう コンソメスープ ミックハーブ ウスターソース	1 3 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	フライドポテト	フレンチポテト こめ油 塩	5 6	
	オニオンスープ	たまねぎ にんじん どうもろこし えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしようゆ オリーブオイル	4 3 4 4 4	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 739kcal	たんぱく質 28.4g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルゲン
19 日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの天ぷら	ミニちくわ 天ぷら粉 こめ油	1 5 6	小麦 大豆
	鶏肉と小松菜の炒め物	鶏肉 小松菜 にんじん 三温糖 こいくちしようゆ こしょう こめ油	1 3 3 5	鶏肉
	とうふとなめこのみそ汁	とうふ なめこ たまねぎ 白ねぎ みそ だしの素	1 4 4 4 1	大豆 さば
		エネルギー 708kcal	たんぱく質 27.5g	

【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 0743-73-3141				
【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				
今月の平均栄養量				
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 mg カルシウム mg 鉄 mg レバノール当量 µg ビタミンB1 mg ビタミンB2 mg ビタミンB6 mg ビタミンB12 mg ビタミンC mg				
756 29.1 21.4 430 5.5 245 0.63 0.56 25				

【献立のマークについて】				
①地場産物(奈良県でとれたもの)	…地場産物(奈良県でとれたもの)	を使っています。		
②郷土料理や世界の料理、行事食の提供	…地場産物(生駒市でとれたもの)	を使っています。		
③ラッキーにんじん	…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。		
④スプーン	…スプーンがつきます。			
⑤魚の日				