

2026年 2月予定献立表



B献立(生駒台小, 俣口小, 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	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
2日 (月)	ごはん	ごはん	黄		3日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	4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
	おでん	とりにく あつあげ(大) ボールさつまあげ かくこんにやく じゃがいも だいこん にんじん ざらめ だしのもと せいしゅ こいくちしょうゆ	赤 赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 大豆 さば 小麦 大豆		さわらのクリスピー-あげ(2こ)	さわらクリスピー こめあぶら	赤 赤 黄	大豆		とりてん	とりにく おろししょうが しろだし みりん てんぷらこ こめあぶら	赤	鶏肉 小麦 大豆
5日 (木)	ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし しろいりごま こいくちしょうゆ さんおんとう みりん せいしゅ こめず	赤 赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	6日 (金)	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし えだまめ ブラックペッパー コンソメスープ こめあぶら	緑 緑 黄	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
	きんときにまめ	きんときにまめ	黄			A B C スープ	ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		いわしのつみれじる	いわしのつみれ あつあげ(小) たまねぎ にんじん えのきたけ だしのもと うすくちしょうゆ せいしゅ しお	赤 赤 緑 緑 緑	大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 621kcal		たんぱく質 24.9g		メーブルジャム	メーブルジャム	黄			ふくめ	ふくめ	赤	大豆
9日 (月)	ごはん	ごはん	黄		10日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	12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
	さばのしおやき	しおさば	赤	さば		さわらのクリスピー-あげ(2こ)	さわらクリスピー こめあぶら	赤 赤 黄	大豆		ハンバーグ	ハートがたハンバーグ	赤	大豆 鶏肉 豚肉
13日 (金)	きりぼしだいこんのにも	きりぼしだいこん にんじん カットいんげん しいたけ うすあげ さんおんとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしのもと こめあぶら	緑 緑 緑 緑 赤 黄	大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば	16日 (月)	ハムステーキ	ポロニアステーキ	赤	鶏肉 豚肉	17日 (火)	きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ さんおんとう デミグラスソース トマトベースソース リンゴビュレ スーパーストック こしょう しお	緑 緑 緑 黄	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉
	みそじる	さといも しめじ やきふ たまねぎ ねぎ みそ だしのもと	黄 黄 緑 黄 緑 赤	小麦 大豆 さば		さといもサラダ	さといも にんじん とうもろこし パセリ だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	黄 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 大豆		はくさいのミルクスープ	ベーコン こめあぶら しろワイン はくさい にんじん たまねぎ 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 緑 緑 赤 赤 赤	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 乳 小麦 乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 607kcal		たんぱく質 24.0g		はるまき	はるまき こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 豚肉			エネルギー 534kcal		たんぱく質 23.3g
16日 (月)	ごはん	ごはん	黄		19日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	22日 (日)	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
	ぶりのたつたあげ	ぶりのたつたあげ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆	23日 (金)	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆	26日 (月)	ホキのタルタルやき	ホキ ノンエッグタルタルソース	赤 黄	大豆
20日 (火)	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく だしのもと さんおんとう こいくちしょうゆ ごまあぶら しろいりごま	緑 緑 黄 黄 黄 黄	さば 小麦 大豆 ごま ごま		にびたし	うすあげ こまつな にんじん だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆		れんこんのようふうソテー	れんこん とうもろこし 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	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	みぞれじる	とりにく うすあげ にんじん えのきたけ みずな だいこんおろし だしのもと うすくちしょうゆ せいしゅ こめあぶら	赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆		かすじる	ぶたにく だいこん さといも つきこんにやく ねぎ みそ こめあぶら さけかす せいしゅ だしのもと	赤 赤 黄 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆 さば		ミネストローネ	たまねぎ ひよこまめ セロリ ニョッキ 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 赤 緑 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 646kcal		たんぱく質 25.9g			エネルギー 569kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 520kcal		たんぱく質 25.5g
27日 (火)	ごはん	ごはん	黄		30日 (金)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	3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
	かきあげ	やさいかきあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆	6日 (木)	あじフライ	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆	9日 (日)	ごはん	ごはん	黄	
3日 (月)	くきわかめのいために	ぶたにく くきわかめ ごぼう にんじん こいくちしょうゆ さんおんとう ごまあぶら しろいりごま	赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄	豚肉 小麦 大豆 小麦 大豆 ごま ごま		にびたし	うすあげ こまつな にんじん だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんとう	赤 赤 緑 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にゅうめん	ふしそうめん かまぼこ うすあげ たまねぎ えのきたけ ねぎ だしバック うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 さば 小麦 大豆		かすじる	ぶたにく だいこん さといも つきこんにやく ねぎ みそ こめあぶら さけかす せいしゅ だしのもと	赤 赤 黄 黄 緑 赤 黄	豚肉 大豆 さば		ホキのタルタルやき	ホキ ノンエッグタルタルソース	赤 黄	大豆
		エネルギー 674kcal		たんぱく質 19.7g			エネルギー 648kcal		たんぱく質 26.7g			エネルギー 520kcal		たんぱく質 25.5g

節分献立



季節を分けるという意味がある
「節分」は、冬から春になる「立春」の前の日です。
この日は「春から始まる新しい一年が、良い一年になりますように」と願い、災いや病気を鬼に見立てて、大豆やいわしを使って追い払い福を呼び込みます。
大豆を煎って作った節分の豆を、鬼にぶつけて追い払います。また、柊の枝に、焼いたいわしの頭をさした「柊いわし」は、家の玄関に立てることで、鬼がいわしの匂いを嫌がり、柊の葉のトゲトゲに刺さって退散するとされています。
節分献立では、「福豆」といわしのすり身を丸めたつみれ入りの「いわしのつみれ汁」を提供します。

2026年

2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
18日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	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 でんぷん こめあぶら	赤 緑 黄	豚肉 小麦 大豆
	いしかりなべ	さけ(角切) あつあげ(小) キャベツ じゃがいも にんじん ラッキーにんじん しろみそ みそ せいしゆ だしのもと	赤 赤 緑 黄 緑 赤	さけ 大豆 大豆 大豆 さば 小麦 大豆
19日 (木)	ほっかいどうのきょうどりようり	ラッキーにんじんがはいっているよ!		
	つぼづけ	つぼづけ	緑	小麦 大豆
		エネルギー 622kcal	たんぱく質 27.9g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
20日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やさしいしんじょう	やさしいしんじょう	緑	大豆
	かにかまいりちゅうかあんかけ	かにふうみかまぼこ チンゲンサイ たけのこ えのきたけ おろししょうが うすくちしょうゆ ちゅうかスープ でんぷん こしょう せいしゆ こめあぶら	赤 緑 緑 黄 黄	小麦 かに 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉
21日 (土)	はるさめスープ	とりにくだんご にんじん たまねぎ にら はるさめ こめあぶら とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 565kcal	たんぱく質 19.3g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
26日 (木)	きなこあげパン	ミニコッパン こめあぶら グラニューとう きなこ しお	黄 黄 黄 赤	小麦 大豆 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウィンナー たまねぎ にんじん ピーマン しめじ あかワイン しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース とんかつソース オリーブオイル	黄 赤 緑 緑 緑 黄	小麦 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 大豆 乳 ゼラチン
	ごぼうのマヨサラダ	ササミ ごぼう にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	赤 緑 黄	鶏肉 小麦 大豆 大豆
27日 (金)	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 630kcal	たんぱく質 22.7g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
27日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのてりやき	とりにく おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぷん	赤	鶏肉 小麦 大豆
	キャベツのごますあえ	キャベツ にんじん しろりごま うすくちしょうゆ さんおんとう こめず	黄 緑 黄	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆
メニュー コン テ ス ト こ ん だ て	かぼちゃのとうにゅうみそスープ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ もやし だしのもと とうにゅう みそ	緑 緑 緑 赤 赤	さば 大豆 大豆
		エネルギー 619kcal	たんぱく質 24.4g	

食育の日・わ食の日

石狩鍋

北海道の郷土料理である「石狩鍋」は、もともとは漁師料理で、大漁を祝う際、漁師たちはとれたての鮭のぶつ切りやあらをそのままみそが入った鍋に入れ、ご褒美として食べていたといわれています。

寒い冬に身体を温める冬の鍋料理で、現在は家庭料理としても定番となっています。

北海道の石狩地域は、江戸時代から鮭の地引網漁で知られる地域です。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
19日 (木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	だしまきたまご	だしまきたまご	赤	卵
	かたひらあかねとこまつなごまいため	かたひらあかねづけ こまつな にんじん しろりごま しろすりごま こめあぶら こいくちしょうゆ	緑 緑 黄 黄 黄	小麦 大豆 ごま ごま
20日 (金)	かしわのすきやき	とりにく やきどろふ たまねぎ はくさい しろねぎ しいたけ いとこんにやく こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん だしのもと こめあぶら	赤 赤 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆 さば
		エネルギー 608kcal	たんぱく質 26.9g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルゲン
25日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ジョア	ジョア(ストロベリー)	赤	乳
	チキンカレー	とりにく だいず にんじん たまねぎ じゃがいも ならのホール 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 あかワイン こしょう こめあぶら	赤 赤 緑 黄 黄	鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	とうふナゲット(2こ)	とうふナゲット こめあぶら	黄	小麦 大豆
26日 (木)	かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ きゅうり きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 黄	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 689kcal	たんぱく質 21.3g	

生駒市小学生メニューコンテスト

テーマ：家族に食べてほしい野菜たっぷり朝食メニュー

優秀賞 給食センター賞 受賞作品
生駒小学校 4年 加藤 紗那さん

作品名：「15分でできる!やさいたっぷりエコごはん」

「かぼちゃの豆乳みそスープ」

【材料】(5人分)

- ・かぼちゃ 200g
- ・たまねぎ 1個
- ・無調整豆乳 400ml
- ・和風だし 小さじ1
- ・みそ 大さじ2
- ・水 400ml

【作り方】

- ①かぼちゃとたまねぎを小さく切って煮る。
- ②具がやわらかくになったら、豆乳と和風だしを加える。
- ③火をとめ、みそをとく。

「キャベツとにんじんのごまサラダ」

【材料】(5人分)

- ・キャベツ 1/4玉
- ・にんじん 1本
- ・きゅうり 1本
- ・ごま油 大さじ1
- ・ポン酢 大さじ2

【作り方】

- ①キャベツとにんじん、きゅうりを細切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れラップをし、電子レンジで1～2分加熱する。
- ③ごま油とポン酢で和える。

「鶏とうふつくね」
～あまからだれ～

【材料】(5人分)

- ・鶏ミンチ 300g
- ・たまねぎ 1/2個
- ・木綿豆腐 150g
- ・片栗粉 大さじ2
- ・塩 少々
- ・サラダ油 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・さとう 大さじ1

【作り方】

- ①たまねぎはみじん切りにし、とうふは水切りをする。
- ②ボウルに鶏ミンチと①、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ丸める。
- ③フライパンに油を熱し、中火で両面を焼く。
- ④たれの調味料★を混ぜ、③に加えて煮絡める。



献立の中から、「かぼちゃの豆乳みそスープ」が、給食用にアレンジされて、27日(金)に登場するよ!

【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

【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るものになるもの
黄…おもにエネルギーのもとになるもの

今月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	1人当り μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
612	24.4	18.4	386	3.5	186	0.55	0.50	16

【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。