



5月5日は
端午の節句

5月5日は、端午の節句です。男の子がたくましく成長することを願って昔から行事が行われてきました。今では「こどもの日」として全ての子どもの健やかな成長を願う日となっています。

こどもの日献立

ししゃも

こいのぼりに見立てた「ししゃもフライ」を組み合わせました。カルシウムやたんぱく質が豊富なししゃもは、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい魚のひとつです。



たけのこ

成長が早く、まっすぐ伸びる様子から、健やかに育ちますようにという願いを込めて、「若竹汁」に入れています。



かしわもち

柏の葉は、新しい葉がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を願って食べられる和菓子です。よくかんで食べましょう。



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
7日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	8日 (金)	わかめごはん	ごはん わかめごはんのぐ	黄 赤		11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
	ミートボール(2こ)	ミートボール	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		とりにくのでりやき	とりにく おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんどう みりん でんぶ	赤	鶏肉
	セロリのコールスローサラダ	セロリ キャベツ にんじん コールスロードレッシング	緑 緑 緑 黄			あじのなんばんづけ	あじ(でん粉付) こめあぶら さんおんどう こめず みりん こいくちしょうゆ ごまあぶら	赤 黄 黄			とりにくのでりやき	とりにく おろししょうが せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんどう みりん でんぶ	赤 黄 黄	小麦 大豆
	ミネストローネ	ベーコン とうもろこし たまねぎ じゃがいも まめ・さく・ミックス ホールトマト こめあぶら コンソメスープ しお こしょう さんおんどう	赤 緑 緑 黄 赤 黄 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉		きりぼしだいごんのものに	きりぼしだいご にんじん カットいんげん しいたけ うすあげ さんおんどう 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	黄 緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 ごま		こまつなのしおこんがあえ	こまつな にんじん しめじ しおこんが だししょうゆ	緑 緑 赤	小麦 大豆 小麦 大豆
メープルジャム	メープルジャム	黄		とうふのみそしる	とうふ たまねぎ もやし ねぎ みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤	大豆 さば	ごんざ	あつあげ(大) さいち にんじん だいご ごぼう ひらごんにやく こいくちしょうゆ さんおんどう だしのもと	赤 黄 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 さば			
		エネルギー 548kcal		たんぱく質 22.2g			エネルギー 632kcal		たんぱく質 24.2g			エネルギー 614kcal		たんぱく質 24.2g

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
12日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	13日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		14日 (木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		ジョア	ジョア(ブレン)	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		ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ じゃがいも ならのホールウ トマケチャップ 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 緑 黄 緑 黄	豚肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		あげどりのくろずあん(2こ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら くろず こいくちしょうゆ さんおんどう みりん でんぶ	赤 黄 黄	鶏肉 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 こしょう さんおんどう	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉		かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くまわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 黄			ちゅうかあえ	ローズハム にんじん きりぼしだいご きゅうり しおドレッシング	赤 緑 緑 黄	豚肉
	ABCスープ	とりにく にんじん たまねぎ キャベツ マカロニ(ABC) こめあぶら コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 黄 黄	鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆		ちゅうかスープ	とうふ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ こめあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せいしゆ こしょう	赤 緑 緑 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
スライスチーズ	スライスチーズ	赤	乳			エネルギー 581kcal		たんぱく質 19.5g			エネルギー 616kcal		たんぱく質 23.2g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	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
	ちりめんたくあん	きざみたくあん ちりめんじゃこ しろいりごま こめあぶら さんおんどう せいしゆ	緑 赤 黄 黄	大豆 ごま
	ぶたじゃが	ぶたにく にんじん たまねぎ じゃがいも いとごんにやく グリーンピース こめあぶら だしのもと せいしゆ こいくちしょうゆ ざらめ	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 さば 小麦 大豆
		エネルギー 660kcal		たんぱく質 27.7g

食育の日・わ食の日

神奈川県の郷土料理

けんちん汁

「けんちん汁」とは、神奈川県の鎌倉市にある建長寺(けんちょうじ)で700年以上前から作られていた、肉や魚などを使用しない精進料理のひとつです。給食では、厚揚げやごぼう・こんにやくなどを使った具だくさんの汁にしました。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
18日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかメンチ	いかメンチ こめあぶら	赤 黄	小麦 いか 大豆
	やさしいため	ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん だしのもと こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑 黄	豚肉 さば 小麦 大豆
	けんちん汁	あつあげ(小) ごぼう ひらごんにやく さいち しいたけ ねぎ ラッキーにんじん だしパウチ うすくちしょうゆ しお	赤 緑 黄 黄 緑 黄	大豆 さば 小麦 大豆
		エネルギー 660kcal		たんぱく質 24.9g

2026年 5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,香分小,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
19日 (火)	こめごパン	こめごパン	黄	乳 小麦	20日 (水)	ごはん	ごはん	黄		21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		ごはん	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ハニーマスタードチキン	とりにく こいくちしょうゆ つぶマスタード さんおんとう はちみつ でんぷん	赤	鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご		めばるのたつたあげ	めばるのたつたあげ こめあぶら	赤	小麦 大豆		コーンコロケ	コーンコロケ こめあぶら	緑	小麦 大豆 鶏肉 ゼラチン
	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	黄 黄 黄			ブロッコリーのおかかいため	ブロッコリー れんこん かつおぶし こいくちしょうゆ さんおんとう	緑 緑 赤	小麦 大豆		やきそば	ぶたにく キャベツ たまねぎ もやし やきそばかんめん あおのり ウスターソース とんかつソース しお こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 赤	豚肉 小麦
とうにゅうスープ	ベーコン ニョッキ たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ 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 だいきペースト とうにゅう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 黄	豚肉 小麦	ながいものみそしる	ながいものみそしる あつあげ(小) たまねぎ にんじん ねぎ みそ だしのもと	黄 赤 緑 緑 赤	やまいも 大豆	ごもくスープ	チキンハム たまねぎ たけのこ にんじん カットいんげん 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 こしょう	赤 緑 緑 緑 赤	鶏肉 鶏肉 小麦 大豆			
	エネルギー 584kcal		たんぱく質 29.6g			エネルギー 601kcal		たんぱく質 23.4g			エネルギー 642kcal		たんぱく質 24.5g	

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
22日 (金)	ごはん	ごはん	黄		25日 (月)	ごはん	ごはん	黄		26日 (火)	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		ごはん	ぎゅうにゅう	赤	乳		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さばのみそに	さばのみそに	赤	さば 大豆		ささみのうめしそフライ	ささみのうめしそフライ こめあぶら	赤	小麦 大豆 鶏肉		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 スープストック こしょう しお	赤 黄	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
	れんこんのあまずいため	れんこん にんじん こめあぶら さんおんとう うすくちしょうゆ こめず	緑 緑 黄 黄	小麦 大豆		ひじきとだいずのもの	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	赤 赤 緑	大豆 さば 小麦 大豆		ツナとアスパラのドレッシングあえ	ツナ(油漬け) カットアスパラガス にんじん ごまドレッシング	赤 緑 緑 黄	大豆 豚肉
すましじる	とうふ たまねぎ こまつな えのきたけ はなふ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	大豆 小麦 さば 小麦 大豆	ぶたじる	ぶたにく ごぼう だいこん ねぎ つきこんにやく みそ こめあぶら せししゆ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄	豚肉 大豆	レタスのスープ	たまねぎ にんじん レタス マカロニ(シェル) えりんぎ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめあぶら	赤 緑 緑 黄 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆			
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳		エネルギー 640kcal		たんぱく質 26.8g			エネルギー 654kcal		たんぱく質 26.9g		

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				
27日 (水)	ごはん	ごはん	黄		28日 (木)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		28日 (木)	<h2>奈良県の郷土料理を紹介!</h2> <p>28日(木)は、奈良県の郷土料理である「ならあえ」と「にゅうめん」が登場します。</p> <p>「ならあえ」とは、奈良県の特産品である「奈良漬」を使った和え物です。奈良漬は、塩漬けにした野菜を酒かすに漬けて作ります。</p> <p>酒かすは、酒造りをするときにできるものですが、その伝統的な酒造りは、奈良県で始まったとされています。</p> <p>「にゅうめん」は、「そうめん」を使用した温かい汁料理です。そして、そうめんは、奈良県桜井市三輪が発祥の地です。</p> <p>郷土料理は、歴史や文化、食生活とともに受け継がれています。わたしたちの暮らす奈良県の郷土料理を知り、食べることで受け継いでいきましょう。</p>							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳		むぎいりごはん	ぎゅうにゅう	赤	乳						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 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 せししゆ ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑 黄	牛肉 豚肉 大豆		かつおフライ	かつおフライ こめあぶら	赤 黄	小麦						ならあえ	ならづけ うすあげ しいたけ きりぼしだいこん にんじん しろいりごま こめあぶら さんおんとう こいくちしょうゆ みりん だしのもと	緑 赤 緑 緑 黄 黄	大豆 小麦 大豆
	もやしのちゅうかいため	もやし にら にんじん 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	緑 緑 緑	鶏肉 小麦 大豆		にゅうめん	ぶしぞうめん とりにく かまぼこ たまねぎ ねぎ せししゆ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 赤 緑	小麦 鶏肉						やさいふりかけ	やさいふりかけ	黄 赤 赤 緑	小麦 大豆
いちごゼリーナタデココ	いちごゼリー ナタデココ	黄 黄			エネルギー 634kcal		たんぱく質 20.9g			エネルギー 617kcal		たんぱく質 24.7g						

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
29日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	れんこんのはさみあげ	れんこんのはさみあげ こめあぶら	緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	こんにやくのもの	かくこんにやく ポールさつまあげ にんじん さいいも こめあぶら こいくちしょうゆ みりん ざらめ だしのもと	黄 赤 緑 黄 黄	小麦 大豆
あおさのりのみそしる	とうふ たまねぎ しめじ あおさのり みそ だしのもと	赤 緑 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば	
	エネルギー 640kcal		たんぱく質 22.2g	

【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 0743-78-1510

【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。

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食分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	1食分当量 µg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
623	24.6	18.0	401	3.8	198	0.56	0.49	18