

2026年 7・8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,吾分小,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



4、5、6年生のみなさん!

「小学生メニューコンテスト」に参加しよう!!

テーマは・・・

家族に食べてほしい

野菜たっぷり朝食メニュー



夏休みにメニューを募集します。(8/28しめ切り)  
最終審査に選ばれた方には各賞を授与いたします。  
他にも、エコメニュー賞、時短メニュー賞、いこま地産地賞  
があります。これらの賞にも賞状と景品があります。  
また、応募した人みんなに参加賞があります!  
詳しくは7月に配布する応募用紙をご覧ください。  
<問い合わせ> 生駒市 健康課  
TEL 0743-75-2255

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
1日 (水)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄		2日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	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
	すふた	ぶたにく(角切でん粉付) こめあぶら たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ちゅうかスープ トマトケチャップ こいくちしょうゆ こめず さんおんとう しお でんぶん こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	豚肉		さけフライ	さけフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 さけ 大豆
	フウウハイ (ちゅうかふうオムレツ)	フウウハイ	赤	卵		さやいんげんのソテー	カットいんげん えりんぎ しお ブラックペッパー コンソメスープ オリブオイル	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
ビーフンスープ	やきふた ビーフ たまねぎ しいたけ ねぎ 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 黄 緑 緑	小麦 大豆 豚肉	コーンスープ	ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ クリームコーン ぎゅうにゅう(調理用) だしふんにゅう とうにゅう コンソメスープ こしょう こめあぶら	黄 黄 黄 黄 黄	豚肉		
	エネルギー 645kcal				たんぱく質 24.7g				

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
3日 (金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やきぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 大豆 豚肉
	ぶたにくのキムチいため	ぶたにく せいしゆ おろししょうが たまねぎ もやし はくさいキムチ こいくちしょうゆ さんおんとう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉
わかめスープ	わかめ とうふ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ 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 赤 緑 緑 緑 黄	大豆	
	エネルギー 591kcal		たんぱく質 21.8g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
6日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いわしのかばやき	いわし(でん粉付) こめあぶら おろししょうが こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ みりん でんぶん	赤 黄 黄 黄	小麦 大豆
	ひじきのものに	ひじき にんじん えだまめ つきこんにやく だしのもと こいくちしょうゆ さんおんとう みりん	赤 緑 緑 黄	大豆
たなばたにゅうめん	ふしそうめん ちらしかまぼこ・ほし(黄色) たまねぎ オクラ にんじん しめじ だしのもと うすくちしょうゆ	黄 赤 緑 緑 緑 黄	小麦	
たなばたデザート	たなばたゼリー	黄		
	エネルギー 664kcal		たんぱく質 23.0g	

## 七夕献立

七夕は、中国から伝わった「彦星」と「織姫」の伝説からできた行事だと言われています。

この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。

「そうめん」は、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅(さくべい)」がもとになったと言われています。

索餅は、小麦粉と米粉を水で練って塩を加え、織姫がつむぐ糸に見立てて縄状にしたものです。




索餅(さくべい)

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
7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
	フランクフルト	フランクフルト 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 でんぶん	赤 黄 黄	豚肉
	ザワークラウトふうキャベツサラダ	キャベツ きパパリカ しお さんおんとう つぶマスタード レモンじり オリブオイル	緑 緑 黄	小麦 大豆 豚肉 りんご
きのこのスープ	ベーコン にんじん たまねぎ えりんぎ マッシュルーム マカロニ(シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉	
	エネルギー 571kcal		たんぱく質 23.9g	

## 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・・・  
「大どろぼうホッツェンプロッツふたたびあらわる」 オトフリート・フロイスラー作

この本は、『大どろぼうホッツェンプロッツ』シリーズ三部作の中の二作目です。第一作で大奮闘の末つかまえたホッツェンプロッツが牢屋から脱走して、ふたたびみんなの前にあらわれました。そのうえ、おばあさんをゆうかいしたのです。主人公の少年カスパールとその友達ゼッペルは、また大どろぼうと対決します。見どころは、大どろぼうと二人の少年がくり広げる、ハラハラドキドキの知恵比べと、おいしいような料理です。おばあさんが作る「やきソーセージ」と「ザワークラウト」はドイツの定番料理でカスパールの大好物です。

給食では、「フランクフルト」と「ザワークラウト風キャベツサラダ」にアレンジしました。また、大どろぼうが大好きな「きのこのスープ」も登場します。おいしくいただきます。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	だしまたまご	だしまたまご	赤	卵
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく ゴーヤ にんじん もやし ちゅうかスープ こいくちしょうゆ こしょう おろししょうが かつおぶし ごまあぶら しお	赤 緑 緑 赤 黄	豚肉
とうがんなみそ	わかめ とうがん たまねぎ ねぎ しめじ だしのもと みそ	赤 緑 緑 緑 赤	大豆	
なつとう	なつとう	赤	小麦 大豆	
	エネルギー 631kcal		たんぱく質 28.5g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
9日 (木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	きびなごのてんぷら	きびなごのてんぷら こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆
	きりぼしだいごんにもの	きりぼしだいご にんじん カットいんげん 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 赤 黄	大豆
もずくスープ	とうふ もずく えのきたけ ごまつな しるねぎ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 緑	大豆	
ヨーグルト	ヨーグルト	赤	乳	
	エネルギー 649kcal		たんぱく質 22.5g	

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
10日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	なつやさいカレー	ぎゅうにく かぼちゃ たまねぎ なす だいず あかパパリカ ホールトマト ならのカレールウ トマトケチャップ リンゴビニール 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 緑 緑 赤 緑 黄	牛肉
	ズッキーニのソテー	ツナ(油漬け) ズッキーニ とうもろこし コンソメスープ おろしにんにく ブラックペッパー	赤 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉
ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆	
	エネルギー 611kcal		たんぱく質 21.8g	

# 2026年 7・8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

## 食育の日・わ食の日

### あぶらふの卵とじ

宮城県の郷土料理である「油麩井」が「あぶらふの卵とじ」として登場します。「油麩井」は宮城県の登米市(とめし)で古くから食べられている「油麩」を使った料理です。

### 笹かまぼこの磯部揚げ

「笹かまぼこ」は、スケソウダラなどの白身魚のすり身を笹の葉の形にして焼いたもので、豊かな魚の風味と、弾力のあるしっかりとした歯ごたえが魅力です。

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
13日 (月)	ごはん	ごはん	黄		14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		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	あぶらふのたまごとし	あぶらふ たまねぎ にんじん カットインゲン たまご こめあぶら だしのもと さんおんどう こいくちしょうゆ みりん	黄 緑 緑 赤 黄	小麦 大豆		ポークビーンズ	ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも ミックスまめ こめあぶら こしょう あかワイン ビーフシチューのもと リンゴピューレ トマトケチャップ ウスターソース スパーストック ローリエ	赤 緑 緑 黄 赤 黄	豚肉 大豆
しよくいくのひ・わしよくのひ	ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ てんぷらこ あおのりこ こめあぶら	赤 黄 赤 黄	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	赤 黄 赤 黄	大豆 小麦 大豆 鶏肉	
	すましじる	とうふ だしこん えのきたけ たけのこ みつば ラッキーにんじん だしのもと うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 緑	大豆	フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ やさいゼリー	赤 黄	もも オレンジ りんご	
		エネルギー 600kcal		たんぱく質 21.4g			エネルギー 608kcal		たんぱく質 22.1g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
15日 (水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのみずあじ	とりにく みりん こめず こいくちしょうゆ さんおんどう てんぷら	赤	鶏肉
	もやしのちゅうかいため	もやし にら たけのこ 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	黄 緑 緑 緑	小麦 大豆
	ちゅうかスープ	やしふた たまねぎ にんじん チンゲンサイ えりんぎ 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 せしゆ こしょう	赤 緑 緑 緑 赤 黄	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 591kcal		たんぱく質 24.5g

## 夏休みの食生活

### 7月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
617	23.8	18.2	373	3.1	183	0.60	0.54	26

## 1日3回の食事を規則正しくとろう!

休みの日も「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを大切に、1日3回の食事を規則正しくとりましょう。特に1日の始まりに食べる朝食は、とても大切です。毎日必ず食べてから活動するようにしましょう。また、主食・主菜・副菜を上手に組み合わせ、いろいろな食品を食べることも大切です。

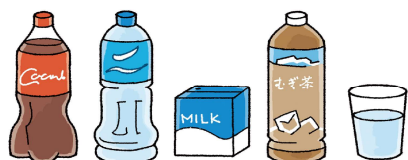
## 夏バテ予防には温かい食べ物や飲み物を!

暑くなると、冷たい食べ物や飲み物がおいしく感じられます。夏バテは、①暑さに体が対応できなくなること②冷たいものを食べたり飲んだりすることで、胃腸が冷えること によって起こります。胃腸の冷えは、食欲低下につながるため、温かいスープや飲み物もとるように心がけましょう。



## 水分補給は何を飲む?

普段の水分補給には水や麦茶がオススメです。汗を多くかく時は、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は、糖分が含まれています。水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになるので注意しましょう!



のどがかわく前に  
こまめに水分補給をして、  
暑い夏を乗り切りましょう!



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
8月 27日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	8月 28日 (金)	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
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ さんおんどう ウスターソース とんかつソース てんぷら	赤 黄	豚肉		ポークカレー	ぶたにく だいず にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも ならのホール肉 トマトケチャップ 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 緑 黄	豚肉 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	ポイルキャベツ	キャベツ	緑			かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわがめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
コンソメスープ	ササミ たまねぎ にんじん えりんぎ マカロニ(ABC) パセリ コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ こめあぶら	赤 緑 緑 黄 緑	鶏肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	黄	ふくじんづけ	ふくじんづけ	赤 赤 赤 緑 黄	大豆	
		エネルギー 554kcal		たんぱく質 24.3g			エネルギー 635kcal		たんぱく質 22.0g

### 【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・落花生(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



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(よくかんで食べよう)
- …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。

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
8月 31日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤	小麦 大豆 鶏肉 ごま
	ツナとピーマンのいためもの	ツナ(油漬け) ピーマン もやし にんじん しろいりごま ちゅうかスープ うすくちしょうゆ せしゆ おろししょうゆ こしょう さんおんどう こめあぶら	赤 緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	ちゅうかスープ	やしふた たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ 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	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉 小麦 大豆
ミックスナッツ	ミックスナッツ	黄	アーモンド	
		エネルギー 643kcal		たんぱく質 23.8g

### 【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

### 8月の平均栄養量

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ナトリウム μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg
611	23.4	19.9	306	2.3	189	0.61	0.49	19