

2026年 9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

9月1日 防災の日 地震や台風など大きな災害が起こると、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、水や食べ物を備えておくと安心です。給食の「防災の日献立」を参考に家庭で話をしてみましょう。 常温で、長期間保存ができる乾物 →「和風スパゲティ」のスパゲティ そのまま食べることができる →「乾パン」 「奈良のブルーベリージャム」 賞味期限は きれてないかな？ この量で 足りるかな？ 食生活 改善 特効薬 肉 魚 野菜 果物 豆 卵 牛乳 小麦 米 油 調味料 その他					日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
1 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	4 日 (金)	ごはん	ごはん	5		7 日 (月)	ごはん	ごはん	5						
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
	かつおフライ	かつおフライ ごめ油	1 6	小麦		鶏肉と根菜のつくね	鶏肉と根菜のつくね おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	大豆 鶏肉 豚肉		揚げじゃがそばろあんかけ	じゃがいも ごめ油 合びきミンチ にんじん たまねぎ グリンピース でん粉 ざらめ おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 塩	5 6 1 3 4 4 5 5	牛肉 豚肉					
	和風スパゲティ	スパゲティ 豚肉 たまねぎ にんじん しめじ 小松菜 おろしにんにく コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ 清酒 オリーブオイル	5 1 4 4 4 3	小麦 豚肉		高野豆腐の煮物	高野豆腐 ちくわ にんじん 枝豆 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5	大豆		ひじきふりかけ	ひじき ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 白いりごま こいくちしょうゆ 三温糖 みりん 清酒 米酢	2 2 2 1 6 5	小麦 大豆 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆					
防災の日 献立	乾パン	乾パン	6	小麦 ごま	長いものみそ汁	長いも うす揚げ たまねぎ えのきだけ ねぎ みそ だしの素	5 1 4 4 3 1	やまいも 大豆 さば	金時煮豆	金時煮豆	5								
	奈良のブルーベリージャム	奈良のブルーベリージャム	5			エネルギー 862kcal	たんばく質 37.2g	エネルギー 738kcal		たんばく質 27.6g	エネルギー 874kcal	たんばく質 28.8g							
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー					
3 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	8 日 (火)	ごはん	ごはん	5		10 日 (木)	ごはん	ごはん	5						
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
	オムレツ	ブレンオムレツ	1	卵		さばの塩焼き	塩さば	1	さば		揚げ鶏のみぞれかけ（2個）	鶏肉(でん粉付) ごめ油 大根おろし だしの素 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	1 6 4	鶏肉 さば 小麦 大豆 小麦 大豆					
	ラトウイユ	ウインナー なす ズッキーニ 黄パプリカ ソテーオニオン おろしにんにく ホールトマト トマトケチャップ オリーブオイル コンソメスープ 赤ワイン 塩 こしょう 三温糖	1 4 4 3 4 3 6 6	豚肉 大豆 鶏肉		豚肉となすのみそ炒め	豚肉 にんじん たまねぎ なす おろししょうが みそ みりん 清酒 こいくちしょうゆ ごめ油	1 3 4 4 1 6	豚肉		ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ごまドレッシング	4 4 6	ごま					
レタスのスープ	たまねぎ えりんぎ レタス とうもろこし ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう ごめ油	4 4 4 4 5 6	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	重陽の節句 献立	すまし汁	ちらしかまぼこ・菊 とうふ たまねぎ とうがん しめじ みつば だしパック うすくちしょうゆ 塩	1 1 4 4 4 3	大豆 さば 小麦 大豆	かに団子のみそ汁	かに団子 うす揚げ たまねぎ 小松菜 にんじん だしの素 みそ	1 1 4 3 3 1	かに 大豆 さば 大豆							
	エネルギー 705kcal	たんばく質 26.9g	エネルギー 738kcal			たんばく質 27.6g	エネルギー 874kcal	たんばく質 28.8g											
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー					
8 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	9 日 (水)	ごはん	ごはん	5		10 日 (木)	ごはん	ごはん	5						
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
	シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉		さばの塩焼き	塩さば	1	さば		揚げ鶏のみぞれかけ（2個）	鶏肉(でん粉付) ごめ油 大根おろし だしの素 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	1 6 4	鶏肉 さば 小麦 大豆 小麦 大豆					
	もやしの中華炒め	もやし にら にんじん こしょう 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ ごめ油	4 3 3 3 6	鶏肉 小麦 大豆		豚肉となすのみそ炒め	豚肉 にんじん たまねぎ なす おろししょうが みそ みりん 清酒 こいくちしょうゆ ごめ油	1 3 4 4 1 6	豚肉		ごぼうサラダ	ごぼう とうもろこし ごまドレッシング	4 4 6	ごま					
中華風コーンスープ	焼き豚 たまねぎ チンゲンサイ クリームコーン ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	1 4 3 4 6	小麦 大豆 豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	重陽の節句 献立	すまし汁	ちらしかまぼこ・菊 とうふ たまねぎ とうがん しめじ みつば だしパック うすくちしょうゆ 塩	1 1 4 4 4 3	大豆 さば 小麦 大豆	かに団子のみそ汁	かに団子 うす揚げ たまねぎ 小松菜 にんじん だしの素 みそ	1 1 4 3 3 1	かに 大豆 さば 大豆							
	エネルギー 678kcal	たんばく質 28.4g	エネルギー 713kcal			たんばく質 33.4g	エネルギー 816kcal	たんばく質 30.1g											
日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー					
11 日 (金)	ごはん	ごはん	5		14 日 (月)	ごはん	ごはん	5		15 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦					
	ジョア	ジョア(ブレン)	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					
	シーフードカレー	いか にんじん たまねぎ じゃがいも 奈良のカレールウ トマトケチャップ リンゴビューレ ウスターソース コンソメスープ 白ワイン こしょう ごめ油	1 3 4 5 4 4 6	いか 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉		マーボー豆腐	豚ミンチ とうふ たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん ごま油 おろししょうが おろしにんにく トウバンジャン 赤みそ オイスターソース 三温糖 清酒 中華スープ こいくちしょうゆ でん粉	1 1 4 4 3 3 6 1 5 5	豚肉 大豆		鮭ミンチカツ	鮭ミンチカツ ごめ油	1 6	小麦 さけ 大豆					
	とうふナゲット(2個)	とうふナゲット ごめ油	1 6	小麦 大豆							こふきいも	じゃがいも パセリ 塩 こしょう	5 3						
海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ きわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6		空心菜の中華炒め	チキンハム 空心菜 もやし にんにく 鶏ガラスープ(粉末) こいくちしょうゆ ごめ油 米酢	1 3 3 4 4 6	鶏肉 小麦 大豆	クリームスープ	ベーコン にんじん たまねぎ しめじ カットいんげん 白ワイン コンソメスープ こしょう 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 豆乳 でん粉	1 3 4 4 3	豚肉 小麦 大豆 鶏肉								
	エネルギー 776kcal	たんばく質 22.2g	エネルギー 781kcal		たんばく質 27.1g	エネルギー 759kcal	たんばく質 30.7g												

食育の日・わ食の日

愛知県の郷土料理

きしめん

厚さ1mm、幅7～8mmほどの平たいうどんを「きしめん」といいます。やわらかい食感とつるつとしたのどごしの良さが特徴で、県内全域で食べられている愛知県のソウルフードです。

今月は、アジア競技大会(eスポーツ)が愛知県で開催されます。郷土料理を知り、食べることで開催地を応援しましょう！



日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
18 日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	かき揚げ	野菜のかき揚げ ごめ油	3 6	小麦
	れんこんのきんぴら	豚肉	1	豚肉
		れんこん	4	
		にんじん	3	
		突こんにやく	5	
		白いりごま	6	ごま
		ごま油	6	ごま
		だしの素		さば
食育の日・ わ食の日	きしめん	三温糖	5	
		清酒		
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		きしめん	5	小麦
		うす揚げ	1	大豆
		かまぼこ	1	
		ほうれん草	3	
		たまねぎ	4	
	しいたけ	4		
	ラッキーにんじん	3		
	だしの素		さば	
	みりん			
	だししょうゆ		小麦 大豆	
	うすくちしょうゆ		小麦 大豆	
	塩			

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
16 日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	あじの照り焼き	あじ 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5 5	小麦 大豆
	ささみときゅうりのサラダ	ササミ きゅうり わかめ しそドレッシング	1 4 2 5	鶏肉
	里いものみそ汁	里いも とうふ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ みそ だしの素	5 1 4 3 4 3 1	大豆 大豆 さば
	納豆	納豆	1	小麦 大豆
	エネルギー 730kcal		たんぱく質 35.3g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
17 日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げ鶏のオーロラソースかけ（2個）	鶏肉(でん粉付) ごめ油 トマトケチャップ ノンエッグマヨネーズ 三温糖	1 6 6 5	鶏肉 大豆
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし 枝豆 ブラックペッパー コンソメスープ ごめ油	4 4 4 6	大豆 大豆 小麦 大豆 鶏肉
	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	1 3 4 4 5	豚肉 小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 812kcal		たんぱく質 36.5g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
28 日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	とり天	とり天 ごめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉
	ほうれん草のおかか炒め	ほうれん草 たまねぎ にんじん かつお節 こいくちしょうゆ だしの素 ごめ油	3 4 3 1 6	小麦 大豆 さば
	豆乳汁	厚揚げ(小) たまねぎ えのきたけ ねぎ だしの素 大豆ペースト 豆乳 みそ	1 4 4 3 1 1 1	大豆 さば 大豆 大豆 大豆
		エネルギー 748kcal		たんぱく質 26.3g

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
29 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハンバーグ	ハンバーグ	1	大豆 鶏肉 豚肉
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ	4	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン
		えりんぎ	4	
		まいたけ	4	
		オリーブオイル	6	
		三温糖	5	
		デミグラスソース		
	ささみのレモンスープ	トマトベースソース	4	大豆 りんご 大豆 豚肉
リンゴピューレ				
スープストック				
こしょう				
塩				
ササミ		1		
バックミニフィッシュ	たまねぎ	4	小麦 大豆 鶏肉	
	にんじん	3		
	小松菜	3		
	ごめ油	6		
	レモン汁	4		
	コンソメスープ			
	こしょう			
	バックミニフィッシュ	2		
				
		エネルギー 698kcal		たんぱく質 32.2g

お月見献立

お月見は、農作物の収穫を祝って、だんごや里いもなどをお供えし、月をながめる行事です。旧暦の8月15日の満月の夜を「十五夜」といい、一年でいちばん月がきれいな夜といわれています。今年の十五夜は9月25日です。

給食では、里いもを使った「里いもといかの煮物」と満月のように丸い「ポテトコロッケ」が登場します。秋の実りに感謝をしながら、いただきましょう。

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー
30 日 (水)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 切り干し大根の煮物 	ごはん  牛乳 いわしのしょうが煮 切り干し大根 にんじん カットいんげん しいたけ うす揚げ 三温糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん だしの素 ごめ油 豚肉 とうふ たまねぎ にんじん 突こんにやく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	5 2 1 4 3 3 3 4 1 5 6 1 1 4 3 5 3 1 6	 乳 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆 さば 豚肉 大豆 大豆 さば
	豚汁 			
		エネルギー 697kcal		たんぱく質 27.8g

【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 0743-73-3141

【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

1群	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	
1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	
755	29.0	21.0	418	4.1	224	0.68	0.55	18

【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。

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、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。