

2026年

10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,沓分小,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					
1日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	2日 (金)	ごはん 	ごはん	黄		5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					
	パオズ(2こ)	ねぎみそパオズ	赤	小麦 大豆 豚肉		ちくわのいそべあげ	ミニちくわ てんぷらこ あおのりこ こめあぶら	赤 黄 赤 黄	小麦 大豆		とりにくのレモンソースあげ(2こ)	とりにく おろししょうが せいしゅ でんぷん こめあぶら レモンじる こいくちしょうゆ さんおんどう でんぷん	赤	鶏肉					
	もやしのちゅうかいため	もやし にら えりんぎ こしよ 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			ぶたにくとこまつなのいためもの 	ぶたにく こまつな にんじん さんおんどう こいくちしょうゆ こしよ こめあぶら	赤 緑 緑 黄	豚肉		ちゅうかあえ	ロースハム にんじん きりぼしだいこん きゅうり ナムルドレッシング	黄 緑 緑 黄	小麦 大豆					
	あつあげのちゅうかに	あいびきミンチ あつあげ(大) たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん とうもろこし おろししょうが おろしにんにく こしよ こいくちしょうゆ オイスターソース しお でんぷん ちゅうかスープ	赤 赤 緑 緑 緑 緑	牛肉 豚肉 大豆		けんちんじる 	さといも ごぼう ひらこんにやく だいこん ねぎ だしのもと うすくちしょうゆ みりん でんぷん	黄 緑 黄 緑 緑	小麦 大豆		とうがんのスープ	とうがん たまねぎ にんじん しいたけ 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 こめあぶら	緑 緑 緑 緑	鶏肉 鶏肉 小麦 大豆					
		エネルギー 635kcal		たんぱく質 28.9g			エネルギー 583kcal		たんぱく質 22.2g			エネルギー 700kcal		たんぱく質 23.6g					
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					
6日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	7日 (水)	ごはん 	ごはん	黄		8日 (木)	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		ジョア 	ジョア(ブルーベリー)	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 でんぷん	赤 黄 黄	豚肉		にくじゃが 	ぎゅうにく にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも いとこんにやく ざらめ こめあぶら だしのもと せいしゅ こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄	牛肉		さけフライ 	さけフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 さけ 大豆					
	キャベツのカレーソテー	キャベツ えりんぎ とうもろこし コンソメスープ しお こしよ カレーパウダー こめあぶら	緑 緑 緑	小麦 大豆 鶏肉		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 せいしゅ	緑 赤 黄 黄	大豆	め の あ い ご ご ー	たまごじどんぶりのぐ 	たまご かまぼこ たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ さんおんどう でんぷん だしのもと	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	卵					
	やさいスープ	ぶたにく たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしよ こめあぶら	赤 緑 緑 緑	豚肉		きんときにまめ	きんときにまめ	黄			ほうれんそうのみそじる 	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ うすあげ だしのもと みそ	緑 緑 赤 赤	小麦 大豆 さば 大豆					
	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 633kcal		たんぱく質 25.6g			エネルギー 618kcal		たんぱく質 25.3g					
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					
9日 (金)	ごはん 	ごはん	黄		13日 (火)	こめごはん 	こめごはん	黄	乳 小麦	14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					
	さばのしおやき 	しおさば	赤	さば		やさいグラタン	やさいグラタン	黄	大豆		あじフライ 	あじフライ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆					
	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 さんおんどう こいくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 黄	さば		ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく えりんぎ カットいんげん ソテーオニオン オリーブオイル あかワイン おろしにんにく こしよ コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉		にびたし	うすあげ にんじん はくさい だしのもと こいくちしょうゆ みりん さんおんどう	赤 緑 緑	大豆					
	ちゃんこじる	ぶたにく とうふ はくさい さといも だいこん ねぎ おろししょうが せいしゅ だしのもと うすくちしょうゆ	赤 赤 緑 黄 緑	豚肉 大豆		コンソメスープ	にんじん こまつな たまねぎ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしよ	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		おおひら 	とりにく れんこん さといも ごぼう ひらこんにやく にんじん ラッキー-にんじん ごうやどうふ こめあぶら せいしゅ だしのもと こいくちしょうゆ さんおんどう みりん	赤 黄 緑 黄 緑 赤 黄	鶏肉					
		エネルギー 584kcal		たんぱく質 24.8g			エネルギー 674kcal		たんぱく質 26.9g			エネルギー 661kcal		たんぱく質 27.8g					
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	食育の日・わ食の日 山口県の郷土料理 大平 山口県の岩国地域に伝わる郷土料理で、平たく大きなお椀に入れることから「大平(おおひら)」という名前が付いたとされています。冠婚葬祭などの大人数が集まる時に提供される料理で、この時に使用するお椀は直径50cm程の大きさになるとも言われています。汁気が多く、優しい味付けのため、汁ごといただく煮物です。家庭によって入れる具材は様々ですが、里芋やれんこんなどの根菜類と、鶏もも肉などの食材を入れることが多いです。 味や使用する食材は筑前煮と似ていますが、高野豆腐が入っている点が大きく違うところです。給食も、汁物椀に入れて提供します。									
15日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	16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										
	チリコンカン	あいびきミンチ ミックスまめ たまねぎ こめあぶら あかワイン さんおんどう こしよ トマトケチャップ ウスターソース ガーリック こいくちしょうゆ チリパウダー でんぷん	赤 赤 緑 黄 黄	牛肉 豚肉		あきやさいカレー 	とりにく さつまいも たまねぎ にんじん しめじ ならのカレールウ 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 こしよ こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑	鶏肉										
	フライドポテト	フレンチポテト こめあぶら しお	黄 黄			かいそうサラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわかめ きゅうり わふうドレッシング	赤 赤 赤 緑 黄	鶏肉										
	オニオンスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしよ うすくちしょうゆ オリーブオイル	緑 緑 緑 緑	大豆		ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆										
	ミルメークココア	ミルメークココア	黄	大豆			エネルギー 638kcal		たんぱく質 20.3g							エネルギー 614kcal		たんぱく質 21.8g	

2026年

10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,沓分小,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 (月)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦 大豆 鶏肉 ごま 大豆 ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	20 日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦	21 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	鶏肉 小麦 大豆 大豆 小麦 大豆 さば 大豆 さば																		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤			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																			
	にくだんご(2こ)	にくだんご	赤			イタリアンスパゲティ	スパゲティ ウインナー 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 緑	小麦 豚肉 小麦 大豆 鶏肉		とりにく のわふうおろしソース	とりにく えのきたけ だいこんおろし こいくちしょうゆ みりん さんおんとう でんぶん	赤 緑 緑 黄 黄																			
	ひじきのちゅうかいため	ひじき にんじん えだまめ しろいりごま ごまあぶら ちゅうかスープ こいくちしょうゆ さんおんとう せいしゆ おろしにんにく	赤 緑 緑 黄 黄			アスパラガスのソテー	カットアスパラガス とうもろこし しお こしょう コンソメスープ こめあぶら	黄 緑 緑 小麦 大豆 鶏肉	緑 緑		キャベツのみそしる	たまねぎ にんじん キャベツ つきこんにゃく みそ だしのもと	緑 緑 緑 黄 赤																			
	はっぼうさい	ぶたにく ちくわ はくさい たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし おろししょうが こめあぶら とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末) こいくちしょうゆ せいしゆ でんぶん	赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄	豚肉		フルーツミックスナタデココ	ミックスフルーツ ナタデココ	緑 黄	もち																							
		エネルギー 601kcal		たんぱく質 24.2g			エネルギー 680kcal		たんぱく質 24.2g			エネルギー 608kcal		たんぱく質 24.6g																		
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 (木)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 さば 小麦 大豆	23 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	26 日 (月)	ごはん	ごはん	黄	鶏肉 小麦 大豆 大豆 さば																		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤			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																			
	いわしこうみフライ	いわしこうみフライ こめあぶら	赤 黄			トンカツ	トンカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 豚肉		ぶりのてりやき	ぶり せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんとう みりん でんぶん	赤 黄 黄																			
	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			やさしいため	カットいんげん たまねぎ にんじん コンソメスープ こしょう こいくちしょうゆ こめあぶら	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		れんこんのマヨあえ	れんこん えだまめ にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	緑 緑 緑 黄																			
	かしわのすましじる	とりにく たまねぎ はなふ しいたけ ねぎ だしのもと みりん せいしゆ うすくちしょうゆ	赤 緑 黄 緑 緑	鶏肉	あかだし	とうふ はくさい わかめ なめこ あかみそ みそ だしのもと	赤 緑 赤 赤	大豆 大豆 さば	ぶたじる	ぶたにく たまねぎ さつまいも ごぼう つきこんにゃく ねぎ みそ こめあぶら せいしゆ だしのもと	赤 緑 黄 緑 黄 赤	豚肉 大豆 さば																				
		エネルギー 631kcal		たんぱく質 26.0g			エネルギー 624kcal		たんぱく質 20.9g			エネルギー 678kcal		たんぱく質 26.8g																		
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 (火)	しよくパン	しよくパン	黄	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 りんご 大豆 豚肉	28 日 (水)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦	29 日 (木)	コッペパン	コッペパン	黄	小麦 大豆 鶏肉 ごま 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 鶏肉																		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤			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																			
	ハンバーグ	ハンバーグ	赤			ヤンニョムチキン(2こ)	とりにく(でん粉付) こめあぶら おろしにんにく こいくちしょうゆ さんおんとう コチュジャン トマトケチャップ みりん でんぶん	赤 黄 黄	鶏肉		はるまき	はるまき こめあぶら	緑 黄																			
	きのこのデミグラスソースに	しめじ えりんぎ まいたけ オリーブオイル 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 スープストック こしょう しお	緑 緑 緑 黄 黄			ツナとピーマンのちゅうかいため	ツナ(油漬け) ピーマン にんじん とうもろこし とりガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	黄 黄 赤 緑 緑 緑	小麦 大豆 大豆 鶏肉 小麦 大豆		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 とりガラスープ(粉末) 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																			
	コーンポタージュ	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) だししょうゆ とうにゅう コンソメスープ こしょう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤 赤 赤 黄	豚肉	ちゅうかスープ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ ごまあぶら ちゅうかスープ うすくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	とんこつラーメン	こんにゃくめん キャベツ にんじん にら たけのこ こめあぶら ラーメンスープ(とんこつ) とりガラスープ(液体) とりガラスープ(粉末)	黄 緑 緑 緑 黄																					
	ハロウィンデザート	こめこのカップケーキ	黄	大豆			エネルギー 648kcal		たんぱく質 22.5g			エネルギー 662kcal		たんぱく質 24.8g																		
日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー	【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。																											
30 日 (金)	ごはん	ごはん	黄	乳 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 さば 鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆	<table><tr><td>表示義務づけ特定原材料 (8品目)</td><td>卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに・くるみ</td></tr><tr><td>特定原材料に準ずるもの (20品目)</td><td>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</td></tr></table>		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。																					
	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																														
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤																													
かきあげ	やさいかきあげ こめあぶら	緑 黄																														
	さといものゆずに	さといも にんじん しろいりごま さんおんとう こいくちしょうゆ みりん だしのもと ゆずかじゅう	黄 緑 黄 黄	ごま 小麦 大豆 さば 鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆			○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																									
	みぞれじる	とりにく たまねぎ うすあげ 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 せいしゆ でんぶん こめあぶら	赤 緑 赤 緑 緑 黄	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆			【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のえるもの 黄…おもにエネルギーのものになるもの																									
		エネルギー 677kcal		たんぱく質 19.2g			今月の平均栄養量		<table><tr><td>1食分 kcal</td><td>たんぱく質 g</td><td>脂質 g</td><td>カルシウム mg</td><td>鉄 mg</td><td>ビタミンB1 μg</td><td>ビタミンB2 mg</td><td>ビタミンB6 mg</td><td>ビタミンC mg</td></tr><tr><td>643</td><td>24.6</td><td>20.1</td><td>332</td><td>3.4</td><td>200</td><td>0.59</td><td>0.51</td><td>17</td></tr></table>						1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg	643	24.6	20.1	332	3.4	200	0.59	0.51	17
1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg																								
643	24.6	20.1	332	3.4	200	0.59	0.51	17																								

【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。

今月の平均栄養量

1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミンB1 μg	ビタミンB2 mg	ビタミンB6 mg	ビタミンC mg
643	24.6	20.1	332	3.4	200	0.59	0.51	17