

2026年

10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

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 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	2 日 (金)	ごはん 	ごはん	5		5 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			
	パオズ(2個)	ねぎみそパオズ	1	小麦 大豆 豚肉		ちくわの磯辺揚げ	ミニちくわ 天ぷら粉 青のり粉 ごめ油	1 5 2 6	小麦 大豆		鶏肉のレモンソース揚げ(2個)	鶏肉(でん粉付) ごめ油 レモン汁 こいくちしょうゆ 三温糖 でん粉	1 6 4 5 5	鶏肉 小麦 大豆			
	もやしの中華炒め	もやし にら えりんぎ ごしよ 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ ごめ油	4 3 4 1 6			豚肉と小松菜の炒め物 	豚肉 小松菜 にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ ごしよ ごめ油	1 3 3 3 5 1 6	豚肉 小麦 大豆		中華和え	ローズハム にんじん 切り干し大根 きゅうり ナムドルッシング	1 3 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま			
	厚揚げの中華煮 	合びきミンチ 厚揚げ(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 ごしよ こいくちしょうゆ オイスターソース 塩 でん粉 中華スープ	1 1 4 3 4 3 4 4 5	牛肉 豚肉 大豆		けんちん汁 	里いも ごぼう 平こんにゃく 大根 ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ みりん でん粉	5 4 5 4 3 3 5	さば 小麦 大豆		冬瓜のスープ	とうがん たまねぎ にんじん しいたけ 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) うすくちしょうゆ ごめ油	4 4 3 4 6	鶏肉 鶏肉 小麦 大豆			
		エネルギー 805kcal		たんぱく質 35.3g		アセロラゼリー 	アセロラゼリー	5				エネルギー 782kcal		たんぱく質 26.9g			
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			
6 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	7 日 (水)	ごはん 	ごはん	5		8 日 (木)	ごはん 	ごはん	5				
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳		ジョア 	ジョア(ブルーベリー)	2	乳			
	フランクフルト	フランクフルト トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース とんかつソース でん粉	1 5 5 5	豚肉		肉じゃが 	牛肉 にんじん たまねぎ グリーンピース じゃがいも 糸こんにゃく ざらめ ごめ油 だしの素 清酒 こいくちしょうゆ	1 3 4 4 5 5 5 6	牛肉 小麦 大豆		さけフライ 	鮭フライ ごめ油	1 6	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 塩 ごしよ カレーパウダー ごめ油	4 4 4 4 6	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 白いりごま ごめ油 三温糖 こいくちしょうゆ みりん 清酒	4 2 6 6 5	大豆 ごま 小麦 大豆	目 の 愛 護 デ ー	卵とじ丼の具 	卵 かまぼこ たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ 三温糖 でん粉 だしの素	1 1 4 3 3 5 5	卵 小麦 大豆 さば			
	野菜スープ	豚肉 たまねぎ にんじん かぼちゃ 枝豆 コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしよ ごめ油	1 4 3 3 4 6	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 大豆		金時煮豆	金時煮豆	5			ほうれん草のみそ汁 	厚揚げ(小) ほうれん草 えのきたけ 長いも だしの素 みそ	1 3 4 5 1	大豆 やまいも さば 大豆			
		エネルギー 782kcal		たんぱく質 33.0g			エネルギー 762kcal		たんぱく質 30.8g			エネルギー 743kcal		たんぱく質 29.6g			
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			
9 日 (金)	ごはん 	ごはん	5		13 日 (火)	米粉パン 	米粉パン	5	乳 小麦	14 日 (水)	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			
	さばの塩焼き 	塩さば	1	さば		野菜グラタン	野菜グラタン	5	大豆		あじフライ 	あじフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆			
	きんぴらごぼう 	ごぼう にんじん 突こんにゃく だしの素 三温糖 こいくちしょうゆ ごめ油	4 3 5 5 6	さば 小麦 大豆		豚肉のケチャップ炒め	豚肉 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 赤ワイン おろしにんにく ごしよ 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	1 4 3 4 6	豚肉 大豆	食 育 の 日 ・ わ 食 の 日	煮びたし	うす揚げ にんじん 白菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 4 5	大豆 さば 小麦 大豆			
	ちゃんこ汁	豚肉 とうふ 白菜 里いも 大根 ねぎ おろししょうが 清酒 だしの素 うすくちしょうゆ	1 1 4 5 4 3	豚肉 大豆		コンソメスープ 	にんじん 小松菜 たまねぎ マカロニ(ABC) コンソメスープ うすくちしょうゆ ごしよ	3 3 4 5	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		大平 	鶏肉 れんこん 里いも ごぼう 平こんにゃく にんじん ラッキーにんじん 高野どうふ ごめ油 清酒 だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	1 4 5 4 3 3 1 6	鶏肉 大豆 さば 小麦 大豆			
		エネルギー 694kcal		たんぱく質 29.4g			エネルギー 830kcal		たんぱく質 34.2g			エネルギー 763kcal		たんぱく質 31.3g			
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	食育の日・わ食の日							
15 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦	16 日 (金)	ごはん 	ごはん	5		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。汁と一緒に味わっていただきます。							
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳					牛乳	牛乳	2	乳
	チリコンカン	合びきミンチ ミックス豆 たまねぎ ごめ油 赤ワイン 三温糖 ごしよ 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 でん粉	1 1 4 6 5	牛肉 豚肉		秋野菜カレー 	鶏肉 さつまいも たまねぎ にんじん しめじ 奈良のカレーパウダー 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 赤ワイン ごしよ ごめ油	1 5 4 3 4 4	鶏肉 小麦 大豆 鶏肉					あじフライ 	あじフライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	フライドポテト	フレンチポテト ごめ油 塩	5 6			海藻サラダ 	ツナ(油漬け) わかめ くきわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6		煮びたし	うす揚げ にんじん 白菜 だしの素 こいくちしょうゆ みりん 三温糖	1 3 4 5	大豆 さば 小麦 大豆				
	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 ごしよ うすくちしょうゆ オリーブオイル	4 3 4 4 4 6	大豆 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆		福神漬 	福神漬	4	大豆								
		エネルギー 793kcal		たんぱく質 27.3g			エネルギー 755kcal		たんぱく質 23.7g								

2026年

10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

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		
19 日 (月)	ごはん	ごはん	5	20 日 (火)	コッペパン	コッペパン	5	21 日 (水)	ごはん	ごはん	5	22 日 (木)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2	
	肉団子(3個)	肉団子	1		小麦 大豆 鶏肉 ごま	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 赤ワイン 塩 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		5 1 4 3 3 4	鶏肉の和風おろしソース	鶏肉 えのきたけ 大根おろし こいくちしょうゆ みりん 三温糖 でん粉		1 4 4 5 5	鶏肉の和風おろしソース	鶏肉 えのきたけ 大根おろし こいくちしょうゆ みりん 三温糖 でん粉	1 4 4 5 5
	ひじきの中華炒め	ひじき にんじん 枝豆 白いりごま ごま油 中華スープ こいくちしょうゆ 三温糖 清酒 おろしにんにく	2 3 4 6 6 5		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 塩 こしょう コンソメスープ ごめ油	6 3 4		切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん さつまあげ 枝豆 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	4 3 1 4 5 4 4 6		切り干し大根の煮物	切り干し大根 にんじん さつまあげ 枝豆 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	4 3 1 4 5 4 4 6	
八宝菜	豚肉 カットちくわ 白菜 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 ごめ油 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末) こいくちしょうゆ 清酒 でん粉	1 1 4 4 3 4 4 4 4 6 5	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	4 5	もも	キャベツのみそ汁	たまねぎ にんじん キャベツ 突こんにやく みそ だしの素	4 3 4 5 1	大豆 さば	大豆 さば	大豆 さば			
	エネルギー 731kcal	たんぱく質 30.4g			エネルギー 872kcal	たんぱく質 30.1g			エネルギー 717kcal	たんぱく質 28.6g						

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	
22 日 (木)	ごはん	ごはん	5	23 日 (金)	ごはん	ごはん	5	26 日 (月)	ごはん	ごはん	5	27 日 (火)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2
	いわし香味フライ	いわし香味フライ ごめ油	1 6		トンカツ	トンカツ ごめ油	1 6		ぶりの照り焼き	ぶり 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5 5		ぶりの照り焼き	ぶり 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5 5
	ほうれん草のおかか和え	ほうれん草 もやし だししょうゆ かつお節	3 4 1		野菜炒め	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 ごめ油	3 4 3 6		れんこんのマヨ和え	れんこん 枝豆 にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	4 4 3 6		れんこんのマヨ和え	れんこん 枝豆 にんじん だししょうゆ ノンエッグマヨネーズ	4 4 3 6
かしわのすまし汁	鶏肉 たまねぎ 花ふ しいたけ ねぎ だしの素 みりん 清酒 うすくちしょうゆ	1 4 5 4 3	さば	赤だし	とうふ 白菜 わかめ なめこ 赤みそ みそ だしの素	1 4 2 4 1 1	大豆 さば	豚汁	豚肉 たまねぎ さつまいも ごぼう 突こんにやく ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 4 5 5 3 1 6	大豆 さば	大豆 さば	大豆 さば		
	エネルギー 718kcal	たんぱく質 29.2g			エネルギー 743kcal	たんぱく質 24.4g			エネルギー 813kcal	たんぱく質 31.9g					

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	
27 日 (火)	食パン	食パン	5	28 日 (水)	ごはん	ごはん	5	29 日 (木)	コッペパン	コッペパン	5	30 日 (金)	ごはん	ごはん	5
	牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2		牛乳	牛乳	2
	ハンバーグ	ハンバーグ	1		ヤンニョムチキン(2個)	鶏肉(でん粉付) ごめ油 おろしにんにく こいくちしょうゆ 三温糖 コチュジャン トマトケチャップ みりん でん粉	1 6 5 5 5		春巻き	春巻き ごめ油	4 6		ごはん	ごはん	5
	きのこのデミグラスソース煮	しめじ えりんぎ まいたけ オリーブオイル 三温糖 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 塩	4 4 4 6 5 4		ツナとピーマンの中華炒め	ツナ(油漬け) ピーマン にんじん とうもろこし 鶏ガラスープ(粉末) こしょう うすくちしょうゆ	1 3 3 4		豚肉のキムチ炒め	豚肉 清酒 おろししょうが たまねぎ もやし 白菜キムチ 鶏ガラスープ(粉末) こいくちしょうゆ 三温糖 ごめ油	1 4 4 4 5 6		ごはん	ごはん	5
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 牛乳(調理用) 脱脂粉乳 豆乳 コンソメスープ こしょう ごめ油	1 5 4 3 4 3 4 2 2 1 6	豚肉	中華スープ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ	4 3 3 4 6	ごま 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆	豚骨ラーメン	こんにやく麺 キャベツ にんじん にら たけのこ ごめ油 ラーメンスープ(とんこつ) 鶏ガラスープ(液体) 鶏ガラスープ(粉末)	5 4 3 3 4 6	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉	小麦 大豆 豚肉 鶏肉 鶏肉		
	ハロウィンデザート	米粉のカップケーキ	5	大豆	エネルギー 843kcal	たんぱく質 32.2g			エネルギー 763kcal	たんぱく質 26.0g			エネルギー 814kcal	たんぱく質 31.0g	

日	献立名	材料名	栄養 六群	アレルギー	【食品に関するアレルギーについて】	
30 日 (金)	ごはん	ごはん	5	30 日 (金)	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。	
	牛乳	牛乳	2		乳	卵・乳・小麦・そば・落花生(ピーナッツ)・えび・かに・くるみ
	かき揚げ	野菜のかき揚げ ごめ油	3 6		小麦 大豆	特定原材料に準ずるもの(20品目)
	里いものゆず煮	里いも にんじん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ みりん だしの素 ゆず果汁	5 3 6 5 5 4		ごま	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
みぞれ汁	鶏肉 たまねぎ うす揚げ えのきたけ 水菜 大根おろし だしの素 うすくちしょうゆ 清酒 でん粉 ごめ油	1 4 1 4 3 4 5 5 6	鶏肉	○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。		
	エネルギー 776kcal	たんぱく質 22.1g			○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* kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	β-カロテン μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	
774	29.2	22.7	362	4.2	233	0.72	0.57	31	