2026年　**11月予定献立表**

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)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

給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地域で生産されたものを地域で消費することを地産地消といいます。地産地消にはたくさんのよいことがあります。実りの秋に、地域の生産者が心を込めて育ててくださった食材を味わっていただきましょう。

地産地消のメリット

新鮮
輸送する時間が短いので新鮮な食材が手に入ります。

安心安全
生産者がわかり、安心して食べられます。

食料自給率UP
地産地消は、食料自給率の向上につながります。

環境にやさしい
輸送にかかるエネルギーが少なく、地球環境に優しいといえます。

今月も、奈良県産の食材を積極的に活用しています。また、生駒市内の農家の方も、給食用の野菜を育ててくださいました。「地産地消」について知り、食べることで、作ってくださっている方への感謝の気持ちを持ち、環境問題についても考える機会にしてもらいたいです。 献立表の「鹿マーク」が奈良県産の食材、「たけまるくんマーク」が生駒市産の野菜を示しています。また、奈良県の郷土料理も登場します。チェックしてみて下さい。

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
2日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのねぎしおだれ	とりにく	赤	鶏肉
		しろねぎ	緑	
		おろしにんにく		
		おろししょうが		
		ごまあぶら	黄	ごま
		せいしゅ		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		しお		
		ブラックペッパー		
		でんぷん	黄	
	くきわかめのいために	くきわかめ	赤	
		ちくわ	赤	
		にんじん	緑	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		こめあぶら	黄	
	ながいものみそしる	ながいも	黄	やまいも
		しめじ	緑	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 604kcal		たんぱく質 23.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
4日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いかのてんぷら	いかのてんぷら	赤	小麦 いか
		こめあぶら	黄	
	おかかあえ	はくさい	緑	
		にんじん	緑	
		かつおぶし	赤	
		だししょうゆ		小麦 大豆
	かやくうどん	うどん	黄	小麦
		ぶたにく	赤	豚肉
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		しいたけ	緑	
		ねぎ	緑	
		こめあぶら	黄	
		だしのもと		さば
		みりん		
		せいしゅ		
		だししょうゆ		小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
		エネルギー 662kcal		たんぱく質 22.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
5日(木)	ごはん	ごはん	黄	
	ジョア	ジョア(プレーン)	赤	乳
	チヂミ	チヂミ	緑	小麦 いか 大豆
		こめあぶら	黄	
	ビビンバ	ぎゅうにく	赤	牛肉
		ごまあぶら	黄	ごま
		せいしゅ		
		カットほうれんそう	緑	
		にんじん	緑	
		もやし	緑	
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		コチュジャン		大豆
		でんぷん	黄	
		しろいりごま	黄	ごま
		しろすりごま	黄	ごま
	スンドゥブチゲ	とうふ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		まいたけ	緑	
		にら	緑	
		チンゲンサイ	緑	
		はくさいキムチ	緑	
		こめあぶら	黄	
		あかみそ	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
		トウバンジャン		
		とりガラスープ(液体)		鶏肉
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
		みりん		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		おろししょうが		
		おろしにんにく		
		エネルギー 666kcal		たんぱく質 23.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
6日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さけのしおこうじやき	さけのしおこうじやき	赤	さけ
	きりぼしだいこんのにもの	きりぼしだいこん	緑	
		にんじん	緑	
		さつまあげ	赤	
		カットいんげん	緑	
		さんおんとう	黄	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		だしのもと		さば
		こめあぶら	黄	
	けんちんじる	あつあげ(小)	赤	大豆
		ごぼう	緑	
		ひらこんにゃく	黄	
		さといも	黄	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		でんぷん	黄	
	のりのつくだに	のりのつくだに	赤	小麦 大豆
		エネルギー 608kcal		たんぱく質 27.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
9日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かつおフライ	かつおフライ	赤	小麦
		こめあぶら	黄	
	キャベツのしおこんぶいため	キャベツ	緑	
		にんじん	緑	
		しおこんぶ	赤	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		おろしにんにく		
		しろいりごま	黄	ごま
		ごまあぶら	黄	ごま
	あかだし	とうふ	赤	大豆
		まめふ	黄	小麦
		えのきたけ	緑	
		わかめ	赤	
		ねぎ	緑	
		あかみそ	赤	大豆
		みそ	赤	大豆
		だしのもと		さば
		エネルギー 591kcal		たんぱく質 23.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
10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
	ミートボール(2こ)	ミートボール	赤	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
	ペンネときのこのソテー	マカロニ(ペンネ)	黄	小麦
		えりんぎ	緑	
		カットいんげん	緑	
		ソテーオニオン	緑	大豆
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		さんおんとう	黄	
		おろしにんにく		
		オリーブオイル	黄	
	ミネストローネ	ベーコン	赤	豚肉
		とうもろこし	緑	
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		まめ・ざっこくミックス	赤	大豆
		ホールトマト	緑	
		こめあぶら	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		しお		
		こしょう		
		さんおんとう	黄	
	ならのブルーベリージャム	ならのブルーベリージャム	黄	
		エネルギー 581kcal		たんぱく質 23.7g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
11日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ささみのうめしそフライ	ささみのうめしそフライ	赤	小麦 大豆 鶏肉
		こめあぶら	黄	
	ひじきとだいずのにもの	ひじき	赤	
		だいず	赤	大豆
		にんじん	緑	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
	かきたまじる	たまご	赤	卵
		たまねぎ	緑	
		かまぼこ	赤	
		ほうれんそう	緑	
		しいたけ	緑	
		でんぷん	黄	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 638kcal		たんぱく質 25.9g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
12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
	あげぎょうざ(2こ)	ぎょうざ	赤	小麦 豚肉
		こめあぶら	黄	
	もやしナムル	もやし	緑	
		にんじん	緑	
		ナムルドレッシング	黄	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	ちゅうかスープ	やきぶた	赤	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		にら	緑	
		えりんぎ	緑	
		こめあぶら	黄	
		とりガラスープ(液体)		鶏肉
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		せいしゅ		
		こしょう		
		エネルギー 535kcal		たんぱく質 19.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
13日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに	赤	小麦 大豆
	こうやどうふのにもの	こうやどうふ	赤	大豆
		ちくわ	赤	
		にんじん	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		さんおんとう	黄	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ	緑	
		しめじ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
		エネルギー 614kcal		たんぱく質 25.1g

いいはのひこんだて

11月8日は「いい歯の日」

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
16日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	とりにくのかきソース	とりにく	赤	鶏肉
		かきピューレ	緑	
		さんおんとう	黄	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		せいしゅ		
		でんぷん	黄	
	ひじきふりかけ	ひじき	赤	
		ちりめんじゃこ	赤	
		しおこんぶ	赤	小麦 大豆
		かつおぶし	赤	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		みりん		
		せいしゅ		
		こめず		
	すましじる	かにだんご	赤	かに
		あつあげ(小)	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		はなふ	黄	小麦
		しいたけ	緑	
		みつば	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		しお		
		エネルギー 622kcal		たんぱく質 27.8g

2026年　11月予定献立表

B献立(生駒台小,俵口小,生駒東小,生駒小,桜ヶ丘小)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
17日(火)	こめこパン	こめこパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やまとポークのメンチカツ	やまとポークのメンチカツ	赤	小麦 大豆 豚肉
		こめあぶら	黄	
	キャベツのソテー	キャベツ	緑	
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
	オニオンスープ	ベーコン	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		とうもろこし	緑	
		ならのソテーオニオン	緑	
		こめこマカロニ	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こしょう		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	エネルギー 628kcal			たんぱく質 24.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
18日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ならけんさんキャベツいりつくね	ならけんさんキャベツいりつくね	赤	鶏肉 豚肉
	かたひらあかねとこまつなのいためもの	かたひらあかねづけ	緑	
		こまつな	緑	
		こめあぶら	黄	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	さつまいものみそしる	さつまいも	黄	
		うすあげ	赤	大豆
		たまねぎ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		みそ	赤	大豆
	エネルギー 601kcal			たんぱく質 19.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
19日(木)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さわらのたつたあげ	さわらのたつたあげ	赤	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	やまとまなのにびたし	さつまあげ	赤	
		にんじん	緑	
		やまとまな	緑	
		だしのもと		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		さんおんとう	黄	
	にゅうめん	ふしそうめん	黄	小麦
		たまねぎ	緑	
		しめじ	緑	
		ねぎ	緑	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	ならのいちごゼリー	ならのいちごゼリー	黄	
	エネルギー 623kcal			たんぱく質 22.3g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
20日(金)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ちくわのてんぷらおちゃじおかけ	ミニちくわ	赤	
		てんぷらこ	黄	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
		くわのはちゃ		
		しお		
	ほうれんそうのきんごまあえ	ほうれんそう	緑	
		にんじん	緑	
		ならのきんごま	黄	ごま
		だししょうゆ		小麦 大豆
	ごもくじる	うすあげ	赤	大豆
		ならのとうふ	赤	大豆
		ごぼう	緑	
		にんじん	緑	
		わかめ	赤	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		しお		
	エネルギー 590kcal			たんぱく質 21.6g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
24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
	タラクリスピー	タラクリスピー		大豆
		ごめあぶら	黄	
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし	緑	
		えだまめ	緑	大豆
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ごめあぶら	黄	
	きのこのクリームシチュー	とりにく	赤	鶏肉
		たまねぎ	緑	
		じゃがいも	黄	
		にんじん	緑	
		しめじ	緑	
		えりんぎ	緑	
		マッシュルーム	緑	
		パセリ	緑	
		ごめあぶら	黄	
		バター	黄	乳
		こむぎこ	黄	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		ぎゅうにゅう(調理用)	赤	乳
		なまクリーム	赤	乳
		だっしふんにゅう	赤	乳
		とうにゅう	赤	大豆
		しろワイン		
		こしょう		
		ごめあぶら	黄	
		しお		
	エネルギー 626kcal			たんぱく質 30.2g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
25日(水)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	こんさいカレー	ぶたにく	赤	豚肉
		さといも	黄	
		たまねぎ	緑	
		にんじん	緑	
		だいこん	緑	
		ならのカレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	緑	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		あかワイン		
		こしょう		
		こめあぶら	黄	
	はなやさいのガーリックソテー	カリフラワー	緑	
		ブロッコリー	緑	
		ソテーオニオン	緑	大豆
		オリーブオイル	黄	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		おろしにんにく		
		ブラックペッパー		
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
	エネルギー 583kcal			たんぱく質 19.0g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
26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
	シューマイ(2こ)	シューマイ	赤	小麦 豚肉
	れんこんのあまずいため	れんこん	緑	
		にんじん	緑	
		こめあぶら	黄	
		さんおんとう	黄	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こめず		
	さらうどんのぐ	ぶたにく	赤	豚肉
		こめあぶら	黄	
		おろししょうが		
		せいしゅ		
		はくさい	緑	
		たまねぎ	緑	
		かまぼこ	赤	
		しいたけ	緑	
		たけのこ	緑	
		もやし	緑	
		とりガラスープ(液体)		鶏肉
		とりガラスープ(粉末)		鶏肉
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でんぷん	黄	
	フライめん	フライめん	黄	小麦
	エネルギー 683kcal			たんぱく質 27.4g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
27日(金) しょくいくのひ・わしょくのひ	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	赤	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	さやいんげんのいためもの	カットいんげん	緑	
		にんじん	緑	
		こしょう		
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう	黄	
		ごめあぶら	黄	
	ぐるに	あつあげ(大)	赤	大豆
		さといも	黄	
		にんじん	緑	
		だいこん	緑	
		ラッキーにんじん	緑	
		ごぼう	黄	
		かくこんにゃく		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		さんおんとう		
		だしのもと		さば
	すだちゼリー	すだちゼリー	黄	
	エネルギー 655kcal			たんぱく質 20.1g

日	献立名	材料名	栄養三色	アレルゲン
30日(月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ	黄	小麦 大豆
		こめあぶら	黄	
	にんじんしりしり	にんじん	緑	
		ツナ(油漬け)	赤	
		だしのもと		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	ぶたじる	ぶたにく	赤	豚肉
		たまねぎ	緑	
		ごぼう	緑	
		しめじ	緑	
		うすあげ	赤	大豆
		つきこんにゃく	黄	
		ねぎ	緑	
		みそ	赤	大豆
		こめあぶら	黄	
		せいしゅ		
		だしのもと		さば
	エネルギー 659kcal			たんぱく質 22.2g

食育の日・わ食の日

ぐる煮



高知県の郷土料理である「ぐる煮」が登場します。ぐる煮の「ぐる」とは高知県の方言で、「みんな・なかま」という意味があります。大根やにんじん、里芋など様々な食材を一緒に煮込むことから「ぐる煮」と呼ばれるようになりました。

また、「きびなごの天ぷら」と「すだちゼリー」も登場します。

きびなごの漁獲は、九州地方が代表的ですが、実は高知県でもよく獲れる魚で、長い間親しまれています。そして、すだちは、徳島県が有名ですが、高知県宿毛市（すくもし）でも栽培されています。

【食品に関するアレルゲンについて】

アレルゲンに関しては、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ゲンについては、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ゲン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、含まれるアレルゲン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

【栄養三色】

赤…おもに体を作るもとになるもの
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○(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

ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾚﾁﾉｰﾙ当量 μg	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝC mg
620	23.7	18.1	351	3.1	206	0.54	0.48	18