2026年　11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

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	栄養六群	アレルゲン
2日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	いかの天ぷら	いかの天ぷら	1	小麦 いか
		こめ油	6	
	おかか和え	白菜	4	
		にんじん	3	
		かつお節	1	
		だししょうゆ		小麦 大豆
	かやくうどん	うどん	5	小麦
		豚肉	1	豚肉
		うす揚げ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		しいたけ	4	
		ねぎ	3	
		こめ油	6	
		だしの素		さば
		みりん		
		清酒		
		だししょうゆ		小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		塩		
		エネルギー 793kcal		たんぱく質 27.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
4日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のねぎ塩だれ	鶏肉	1	鶏肉
		白ねぎ	4	
		おろしにんにく		
		おろししょうが		
		ごま油	6	ごま
		清酒		
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		塩		
		ブラックペッパー		
		でん粉	5	
	茎わかめの炒め煮	くきわかめ	2	
		ちくわ	1	
		にんじん	3	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		こめ油	6	
	長いものみそ汁	長いも	5	やまいも
		しめじ	4	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
		エネルギー 709kcal		たんぱく質 27.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
5日(木)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鮭の塩こうじ焼き	鮭の塩こうじ焼き	1	さけ
	切り干し大根の煮物	切り干し大根	4	
		にんじん	3	
		さつまあげ	1	
		カットいんげん	3	
		三温糖	5	
		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		
		だしの素		さば
		こめ油	6	
	けんちん汁	厚揚げ(小)	1	大豆
		ごぼう	4	
		平こんにゃく	5	
		里いも	5	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		でん粉	5	
	のりのつくだ煮	のりのつくだ煮	2	小麦 大豆
		エネルギー 704kcal		たんぱく質 30.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
6日(金)	ごはん	ごはん	5	
	ジョア	ジョア(プレーン)	2	乳
	チヂミ	チヂミ	4	小麦 いか 大豆
		こめ油	6	
	ビビンバ	牛肉	1	牛肉
		ごま油	6	ごま
		清酒		
		カットほうれん草	3	
		にんじん	3	
		もやし	4	
		三温糖	5	
		みりん		
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		コチュジャン		大豆
		でん粉	5	
		白いりごま	6	ごま
		白すりごま	6	ごま
	スンドゥブチゲ	とうふ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		まいたけ	4	
		にら	3	
		チンゲンサイ	3	
		白菜キムチ	4	
		こめ油	6	
		赤みそ	1	大豆
		みそ	1	大豆
		トウバンジャン		
		鶏ガラスープ(液体)		鶏肉
		鶏ガラスープ(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 774kcal		たんぱく質 28.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
9日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	かつおフライ	かつおフライ	1	小麦
		こめ油	6	
	キャベツの塩昆布炒め	キャベツ	4	
		にんじん	3	
		塩昆布	2	小麦 大豆
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		おろしにんにく		
		白いりごま	6	ごま
		ごま油	6	ごま
	赤だし	とうふ	1	大豆
		まめふ	5	小麦
		えのきたけ	4	
		わかめ	2	
		ねぎ	3	
		赤みそ	1	大豆
		みそ	1	大豆
		だしの素		さば
		エネルギー 705kcal		たんぱく質 27.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
10日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	揚げぎょうざ(3個)	ぎょうざ	1	小麦 豚肉
		こめ油	6	
	もやしナムル	もやし	4	
		にんじん	3	
		ナムルドレッシング	6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま
	中華スープ	焼き豚	1	小麦 大豆 豚肉
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		にら	3	
		えりんぎ	4	
		こめ油	6	
		鶏ガラスープ(液体)		鶏肉
		鶏ガラスープ(粉末)		鶏肉
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		清酒		
		こしょう		
		エネルギー 727kcal		たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
11日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮	1	小麦 大豆
	高野どうふの煮物	高野どうふ	1	大豆
		ちくわ	1	
		にんじん	3	
		枝豆	4	大豆
		三温糖	5	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	3	
		しめじ	4	
		うす揚げ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
	11月8日は「いい歯の日」			
		エネルギー 716kcal		たんぱく質 28.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
12日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ミートボール(3個)	ミートボール	1	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)	5	小麦
		えりんぎ	4	
		カットいんげん	3	
		ソテーオニオン	4	大豆
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		三温糖	5	
		おろしにんにく		
		オリーブオイル	6	
	ミネストローネ	ベーコン	1	豚肉
		とうもろこし	4	
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		豆・雑穀ミックス	1	大豆
		ホールトマト	3	
		こめ油	6	
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		塩		
		こしょう		
		三温糖	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 767kcal		たんぱく質 31.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
13日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ささみの梅しそフライ	ささみの梅しそフライ	1	小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	ひじきと大豆の煮物	ひじき	2	
		大豆	1	大豆
		にんじん	3	
		だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
	かきたま汁	卵	1	卵
		たまねぎ	4	
		かまぼこ	1	
		ほうれん草	3	
		しいたけ	4	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー 749kcal		たんぱく質 30.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
16日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのたつた揚げ	さわらのたつた揚げ	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	大和まなの煮びたし	さつまあげ	1	
		にんじん	3	
		大和まな	3	
	大和まなは大和の伝統野菜だよ！	だしの素		さば
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		三温糖	5	
	にゅうめん	ふしそうめん	5	小麦
		たまねぎ	4	
		しめじ	4	
	にゅうめんは奈良県の郷土料理だよ！	ねぎ	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
	奈良のいちごゼリー	奈良のいちごゼリー	5	
		エネルギー 733kcal		たんぱく質 17.0g

2026年　11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	アレルゲン
17日(火)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	大和ポークのメンチカツ	大和ポークのメンチカツ	1	小麦 大豆 豚肉
		こめ油	6	
	キャベツのソテー	キャベツ	4	
		にんじん	3	
		こめ油	6	
	オニオンスープ	スープストック		大豆 豚肉
		こしょう		
		ベーコン	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		とうもろこし	4	
		奈良のソテーオニオン	4	
		米粉マカロニ	5	
		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		たんぱく質
		765kcal		29.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
18日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ちくわの天ぷらお茶塩かけ	ミニちくわ	1	
		天ぷら粉	5	小麦 大豆
		こめ油	6	
		桑の葉茶		
		塩		
	ほうれん草の金ごま和え	ほうれん草	3	
		にんじん	3	
		奈良の金ごま	6	ごま
		だししょうゆ		小麦 大豆
	五目汁	うす揚げ	1	大豆
		奈良のとうふ	1	大豆
		ごぼう	4	
		にんじん	3	
		わかめ	2	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		塩		
		エネルギー		たんぱく質
		705kcal		24.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
19日(木)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉の柿ソース	鶏肉	1	鶏肉
		柿ピューレ	4	
		三温糖	5	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		みりん		
		清酒		
		でん粉	5	
	ひじきふりかけ	ひじき	2	
		ちりめんじゃこ	2	
		塩昆布	2	小麦 大豆
		かつお節	1	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		みりん		
		清酒		
		米酢		
	すまし汁	かに団子	1	かに
		たまねぎ	4	
		花ふ	5	小麦
		しいたけ	4	
		みつば	3	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		エネルギー		たんぱく質
		741kcal		33.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
20日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	奈良県産キャベツ入りつくね	奈良県産キャベツ入りつくね	1	鶏肉 豚肉
	片平あかねと小松菜の炒め物	片平あかね漬	3	
		小松菜	3	
		こめ油	6	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
	片平あかねは大和の伝統野菜だよ！			
	さつまいものみそ汁	さつまいも	5	
		うす揚げ	1	大豆
		たまねぎ	4	
		ねぎ	3	
		だしの素		さば
		みそ	1	大豆
		エネルギー		たんぱく質
		700kcal		22.0g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
24日(火)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	シューマイ(3個)	シューマイ	1	小麦 豚肉
	れんこんの甘酢炒め	れんこん	4	
		にんじん	3	
		こめ油	6	
		三温糖	5	
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		米酢		
	皿うどんの具	豚肉	1	豚肉
		こめ油	6	
		おろししょうが		
		清酒		
		白菜	4	
		たまねぎ	4	
		かまぼこ	1	
		しいたけ	4	
		たけのこ	4	
		もやし	4	
		鶏ガラスープ(液体)		鶏肉
		鶏ガラスープ(粉末)		鶏肉
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		でん粉	5	
	皿うどんの具にフライ麺を入れて食べましょう！			
	フライ麺	フライ麺	5	小麦
		エネルギー		たんぱく質
		908kcal		35.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
25日(水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	きびなごの天ぷら	きびなごの天ぷら	1	小麦 大豆
		こめ油	6	
	さやいんげんの炒め物	カットいんげん	3	
		にんじん	3	
		こしょう		
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		こめ油	6	
	ぐる煮	厚揚げ(大)	1	大豆
	高知県の郷土料理	里いも	5	
		にんじん	3	
		大根	4	
		ラッキーにんじん	3	
	ラッキーにんじんが入っているよ！	ごぼう	4	
		角こんにゃく	5	
		こいくちしょうゆ		小麦 大豆
		三温糖	5	
		だしの素		さば
	すだちゼリー	すだちゼリー	5	
		エネルギー		たんぱく質
		779kcal		23.6g

食育の日・わ食の日

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
26日(木)	コッペパン	コッペパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	タラクリスピー	タラクリスピー	1	大豆
		こめ油	6	
	コーンとえだまめのソテー	とうもろこし	4	
		枝豆	4	大豆
		ブラックペッパー		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		こめ油	6	
	きのこのクリームシチュー	鶏肉	1	鶏肉
		たまねぎ	4	
		じゃがいも	5	
		にんじん	3	
		しめじ	4	
		えりんぎ	4	
		マッシュルーム	4	
		パセリ	3	
		こめ油	6	
		バター	6	乳
		小麦粉	5	小麦
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		牛乳(調理用)	2	乳
		生クリーム	2	乳
		脱脂粉乳	2	乳
		豆乳	1	大豆
		白ワイン		
		こしょう		
		こめ油	6	
		塩		
		エネルギー		たんぱく質
		918kcal		39.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
27日(金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	根菜カレー	豚肉	1	豚肉
		里いも	5	
		たまねぎ	4	
		にんじん	3	
		大根	4	
		奈良のカレールウ		小麦 大豆 鶏肉
		トマトケチャップ		
		リンゴピューレ	4	りんご
		ウスターソース		
		コンソメスープ		小麦 大豆 鶏肉
		赤ワイン		
		こしょう		
		こめ油	6	
	ブロッコリーのソテー	ブロッコリー	3	
		ツナ(油漬け)	1	
		オリーブオイル	6	
		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		
	福神漬	福神漬	4	大豆
		エネルギー		たんぱく質
		729kcal		24.3g

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。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルゲン
30日(月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ポテトコロッケ	ポテトコロッケ	5	小麦 大豆
		こめ油	6	
	にんじんしりしり	にんじん	3	
		ツナ(油漬け)	1	
		だしの素		さば
		うすくちしょうゆ		小麦 大豆
		こしょう		
	豚汁	豚肉	1	豚肉
		たまねぎ	4	
		ごぼう	4	
		しめじ	4	
		うす揚げ	1	大豆
		突こんにゃく	5	
		ねぎ	3	
		みそ	1	大豆
		こめ油	6	
		清酒		
		だしの素		さば
		エネルギー		たんぱく質
		762kcal		25.8g

【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 0743-73-3141

給食センターHP

【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

【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
757	27.9	20.4	378	3.8	244	0.66	0.52	22