

2023年5月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1	月	ごはん	○	ぶた肉のやなかわ煮 いかときゅうりの酢の物	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵 いか わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう 油 ごま	604	25.1	15.7
2	火	ごはん	○	さけのチーズフライ 貝だくさんみそ汁 抹茶ピーンズ(小中のみ)	牛乳 さけ チーズ 油あげ みそ わかめ 大豆	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん	米 じゃがいも 油	620	23.0	18.3
8	月	ごはん	○	とりと根菜のつくね こうやどうふの煮物	牛乳 とりつくね とり肉 こうやどうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ えだまめ	米 さとう でんぷん じゃがいも 油	644	26.4	19.8
9	火	ごはん	○	はんべんのいそべあげ ふしめん汁	牛乳 はんべん 青のり とり肉 ちくわ	にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ たまねぎ	米 油 天ぷら粉 ふしめん	585	22.1	16.0
10	水	ごはん	○	とり肉のバーベキューソース ミニトマト スタミナわかめスープ	牛乳 とり肉 肉団子 卵 わかめ	ミニトマト なら りんご にんにく しょうが れんこん だいこん もやし	米 さとう 油 ごま油	620	28.3	23.1
11	木	ロールパン	○	スパゲティナポリタン いちごゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ しめじ みかん もも パイン	ロールパン スパゲティ さとう ナタデココ いちごゼリー	677	19.9	20.3
12	金	ごはん	○	えびしゅうまい きゅうりのそくせきづけ ひじきのいため煮	牛乳 えびしゅうまい とり肉 大豆 ひじき がんもどき こんぶ	にんじん さやいんげん きゅうり しょうが たけのこ	米 こんにゃく さとう 油	623	26.0	20.1
15	月	ごはん	○	和風きのこハンバーグ どさんこ汁	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン	米 さとう でんぷん じゃがいも 油 バター	665	25.3	23.1
16	火	ごはん	○	かぼちゃの煮物 ツナあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ ツナ わかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油	579	20.6	14.6
17	水	ごはん	○	あげぎょうざ ぶたキムチいため	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	にんじん にんにく もやし はくさい はくさいキムチ	米 さとう 油 ごま油	612	20.5	22.6
18	木	麦ごはん	○	ポークカレー キャベツのシーザーサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 麦 じゃがいも クルトン 油 ドレッシング カレールー	635	18.3	22.1
19	金	わかめごはん	○	さばのすだちおろしあんかけ たけのこのうま煮	牛乳 わかめ さば 牛肉 ちくわ あつあげ	にんじん さやいんげん だいこん すだち果汁 たけのこ	米 さとう でんぷん こんにゃく 油	656	27.3	24.0
22	月	ごはん	○	牛肉コロケ ゆでフロッコリー バックソース 中華コンスープ	牛乳 ベーコン とうふ	フロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ コーン	米 コロケ 油	642	18.3	20.7
23	火	玄米ごはん	○	貝だくさんぶた丼 ひじきのすだち酢あえ はちみつレモンゼリー	牛乳 ぶた肉 ひじき ちりめん	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 玄米 こんにゃく さとう 油 ごま はちみつレモンゼリー	660	19.6	17.0
24	水	ごはん	○	さわらのごまみそがけ 切干大根の煮物	牛乳 さわら みそ とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん 切り干しだいこん たけのこ	米 さとう こんにゃく じゃがいも 油 ごま	630	26.9	16.4
25	木	切り込みパン	○	セルフホットドッグ(ウィンナー・キャベツ) バックケチャップ(幼小) ケチャップ&マスタード(中) キャラットポタージュ	牛乳 ウィンナー ベーコン とり肉	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも 米粉 バター	658	25.6	30.8
26	金	ごはん	○	肉だんこのあま酢あん 八宝菜	牛乳 肉団子 ぶた肉 いか うすらたまご	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	米 さとう でんぷん 油	621	26.6	20.6
29	月	ごはん	○	さばのしょうが煮 けんちん汁 ふりかけ	牛乳 さば とり肉 とうふ 油あげ	しょうが にんじん ねぎ ごぼう だいこん	米 油	618	26.2	22.5
30	火	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ 海そうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ ツナ 海そうミックス	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 さとう でんぷん 油 ドレッシング	655	23.8	23.6
31	水	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ ひじき	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ ごぼう えだまめ きゅうり	米 こんにゃく さとう 油 ドレッシング	625	23.4	20.6

★材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。



毎月19日は「なると学校食育の日」です。地場産物を使った献立になっています。



R4. 12月～R5. 11に
中学2年生と小学5年生を対象に実施
した給食アンケートの結果を鳴門市の
公式ウェブサイトに掲載しています。



二次元コードを
スマートフォンなどで
読み込んでご覧いた
だけます。

平均	631	23.7	20.6
基準量	650	21.1g～ 32.5g	14.4g～ 21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、
成長段階に応じて分量を設定しています。