

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	木	小型パン(黒糖入り)	○	焼きそば レモンゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉	にんじん ビーマン もやし キャベツ たまねぎ みかん もも パイン	パン 中華めん ナタデココ ゼリー	624	20.7	18.9	
2	金	ごはん	○	いかの天ぷら 肉団子のみそちゃんこ バックソース	牛乳 いか 肉団子 さつまあげ 焼きどうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ しょうが	米 油 さとう ごま油	623	22.4	20.6	
5	月	ごはん	○	さんまのみぞれ煮 五目きんぴら ヨーグルト	牛乳 さんま ぶた肉 さつまあげ ヨーグルト	にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 油 こんにゃく さとう ごま油 ごま	650	25.7	19.1	
6	火	麦ごはん	○	親子丼 切干大根のツナ和え	牛乳 とり肉 卵 かまぼこ ツナ	にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ 切干だいこん キャベツ きゅうり レモン果汁	米 油 麦 さとう ごま	603	24.2	18.7	
7	水	ごはん	○	マーボー厚あげ わかめのナムル	牛乳 ぶた肉 とり肉 厚あげ みそ わかめ	にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが にんにく もやし こまつな すだち果汁	米 油 さとう ごま油 でんぷん	621	24.4	20.6	
8	木	コッペパン	○	デミグラスハンバーグ パンブキンポタージュ きなこクリーム	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ パセリ	パン さとう きなこクリーム	698	23.9	30.7	
9	金	ごはん	○	いわしのカリカリフライ ちくぜん煮	牛乳 いわし とり肉 ちくわ	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう たけのこ	米 油 さとう こんにゃく	638	23.2	22.0	
12	月	ごはん	○	とり肉のごまからめ ベーコンとチンゲンサイのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ コーン	米 油 ごま じゃがいも でんぷん さとう	603	24.0	20.7	
13	火	ごはん	○	じゃがいもと牛肉のうま煮 鳴門わかめのすだち酢あえ	牛乳 牛肉 さつまあげ 厚あげ ちりめん わかめ	にんじん さやいんげん たけのこ キャベツ きゅうり すだち果汁	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま	612	20.7	18.6	
14	水	ごはん	○	さばのみぞれあんかけ ミニトマト みそけんちん汁	牛乳 さば とり肉 とうふ みそ	だいこん ミニトマト にんじん ねぎ ごぼう	米 油 さとう でんぷん	618	28.0	21.5	
15	木	ごはん	○	ハヤシライス キャベツのコールスローサラダ	牛乳 牛肉 ハム	にんじん にんにく たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 油 じゃがいも ハヤシルー ドレッシング	646	19.3	23.1	
16	金	ごはん	○	れんこんしゅうまい やさしいのみそいため	牛乳 しゅうまい(ぶた肉) 牛肉 ぶた肉 みそ	れんこん たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ もやし たけのこ にんにく りんご	米 油 さとう	616	19.9	21.6	
19	月	ごはん	○	とり肉のすだち風味 具だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 油あげ わかめ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ すだち果汁	米 油 さとう じゃがいも でんぷん	586	22.5	17.1	
20	火	ごはん	○	こうやどうふの卵とじ いかときゅうりの梅あえ	牛乳 とり肉 こうやどうふ 卵 かまぼこ いか	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ チンゲンサイ キャベツ きゅうり うめ	米 油 さとう	574	26.0	16.1	
21	水	ごはん	○	いわしの煮つけ かんこく風すき焼き	牛乳 いわし ぶた肉 焼きどうふ	うめ にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 油 こんにゃく ぶ さとう ごま	661	28.5	23.9	
22	木	キムタク ごはん	○	フルーツあんぱん ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 ワンタン	たくあん 白菜キムチ ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ みかん パイン もも	米 ごま油 ごま あんぱんどうふ	627	19.8	19.4	
23	金	ごはん	○	とりとキャベツのつくね ふしめん汁 ハニービーナッツ(小中のみ)	牛乳 とりつくね 青のり かつお粉 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ しめじ	米 油 ふしめん ハニービーナッツ	622	22.6	18.1	
26	月	ごはん	○	さばのみそ煮 かきたま汁 オレンジ	牛乳 さば みそ とうふ なんと巻 卵 わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ オレンジ	米 油	595	23.8	20.2	
27	火	ごはん	○	焼きぎょうざ とうふとえびのちゅうか煮	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 えび とうふ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ はくさい	米 油 さとう でんぷん	614	25.1	19.5	
28	水	ごはん	○	チキンのオープン焼き(チーズ) ブロッコリーのドレッシング和え 小松菜と小もちのスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ	米 油 ドレッシング もち	609	22.4	20.1	
29	木	ロールパン	○	ドライカレースパゲティ 野菜サラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん トマト たまねぎ にんにく マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり	ロールパン スパゲティ さとう ドレッシング	648	22.8	21.6	
30	金	ごはん	○	ちくわの磯辺あげ ひじきの煮物 おかかふりかけ	牛乳 ちくわ 青のり とり肉 がんもどき ひじき おかかふりかけ	にんじん たけのこ ごぼう えだまめ	米 油 てんぷら粉 こんにゃく さとう	639	23.7	21.5	
☆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。								平均	624	23.4	20.6
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。								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g



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。

※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。