

2023年7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)
3	月	ごはん	○	いわしフライ ゆでブロッコリー パックソース 豚汁	牛乳 いわし ぶた肉 みそ	ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ はくさい しめじ	米 油 こんにゃく	623	22.9	21.1
4	火	玄米ごはん	○	具だくさん牛丼 わかめサラダ	牛乳 牛肉 かまぼこ ツナ わかめ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	米 玄米 油 こんにゃく さとう ドレッシング	603	20.0	21.0
5	水	ごはん	○	ポークしゅうまい 野菜いため	牛乳 しゅうまい 牛肉 ぶた肉	にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	米 油	616	19.9	22.0
6	木	コッペパン (黒糖入り)	○	チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤キドニー豆 ハム	にんじん トマト たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング	619	24.8	23.1
7	金	ごはん	○	和風きのこハンバーグ 七塔そうめん汁 七塔ゼリー	牛乳 ハンバーグ かまぼこ	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん ねぎ	米 油 さとう でんぷん そうめん ゼリー	606	19.6	16.1
10	月	ごはん	○	とり肉のバーベキューソース 中華コーンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	りんご にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン ねぎ	米 油 さとう ごま油	620	25.7	22.5
11	火	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ ひじきサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ 干しいたけ もやし えだまめ コーン きゅうり	米 油 さとう でんぷん ドレッシング	679	24.5	26.4
12	水	ごはん	○	白身魚のレモン風味 かぼちゃの煮物	牛乳 メルルーサ とり肉 さつまあげ	レモン果汁 にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ	米 油 でんぷん さとうこんにゃく じゃがいも	690	27.1	21.3
13	木	小型パン	○	ビーフンの五目いため ぶどうゼリー入りフルーツミックス 大豆チョコ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん ピーマン たまねぎ もやし キャベツ チンゲンサイ みかん もも パイン	パン ビーフン ごま油 ナタデココ ぶどうゼリー 大豆チョコ	650	20.4	23.8
14	金	ごはん	○	キムチビビンバ 水ぎょうざスープ	牛乳 ぶた肉 ぎょうざ	こまつな にんじん もやし コーン しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	米 油 さとう ごま油 ごま	662	22.9	23.4
18	火	ごはん	○	とりと根菜のつくね ぶた肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 とりつくね ぶた肉 さつまあげ 厚あげ みそ	にんじん しょうが たけのこ さやいんげん	米 油 さとう でんぷんこんにゃく	675	25.1	22.5
19	水	麦ごはん	○	夏野菜カレー らっきよのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく なす こまつな もやし らっきょう	米 麦 油 カレールー さとう ごま油 ごま	631	20.2	22.2
20	木	ごはん	○	さばのすだちじょうゆ 大豆入りきんぴらごぼう のりふりかけ	牛乳 さば ぶた肉 大豆 さつまあげ のりふりかけ	すだち果汁 にんじん ごぼう さやいんげん	米 油 さとう こんにゃく ごま ごま油	654	28.2	21.4

2023年8月

25	金	ごはん	○	白身魚フライ ポイルキャベツ パックソース ふしめん汁	牛乳 ホキ とり肉 ちくわ	キャベツ にんじん こまつな ごぼう 干しいたけ たまねぎ	米 油 ふしめん	611	22.2	17.8
28	月	ごはん	○	焼きぎょうざ ぶたキムチいため	牛乳 ぎょうざ ぶた肉	にんじん もやし はくさい はくさいキムチ にんにく	米 油 さとう ごま油	614	21.4	21.0
29	火	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 切干大根とカニカマの酢の物	牛乳 とり肉 厚あげ わかめ かにかまぼこ ちりめん	にんじん たけのこ えだまめ 切干だいこん きゅうり	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう	576	21.1	14.2
30	水	ごはん	○	とり肉のてり焼き 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 だいこん	米 油 さとう でんぷん じゃがいも	598	24.1	17.9
31	木	ロールパン	○	夏野菜のミートソーススパゲティ キャベツのコールスローサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん トマト にんにく たまねぎ なす グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう ドレッシング	662	23.0	22.5

☆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。



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

平均	633	23.0	21.1
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。