

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	金	ごはん	○	いわしの煮付け きゅうりのゆず香あえ 小松菜と小もちのスープ	牛乳 いわし ベーコン	にんじん こまつな きゅうり ゆず果汁 たまねぎ 干しいたけ	米 さとう もち 油	583	20.7	15.5
4	月	ごはん	○	とり肉のレモンソースがけ チンゲンサイと肉団子のスープ 小魚ナッツ(小中のみ)	牛乳 とり肉 肉団子 小魚	にんじん チンゲンサイ レモン果汁 たまねぎ はくさい	米 でんぷん さとう 春雨 油 ごま アーモンド ピーナッツ	625	26.3	22.1
5	火	ごはん	○	ショーロンポー 八宝菜	牛乳 ショーロンポー ふた肉 いか うずら卵	にんじん チンゲンサイ おろししょうが たまねぎ はくさい たけのこ	米 さとう でんぷん 油	648	24.7	23.4
6	水	菜めし	○	さばのしょうが煮 五目きんぴら	牛乳 さば ふた肉 さつまあげ	青菜 にんじん さやいんげん ごぼう たけのこ 干しいたけ しょうが	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	646	24.8	22.2
7	木	ナン	○	ひよこ豆のキーマカレー こんにゃくサラダ	牛乳 牛肉 ふた肉 ひよこ豆 ツナ	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ナン こんにゃく ドレッシング カレールー	636	24.8	27.6
8	金	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 れんこんのサラダ	牛乳 牛肉 ふた肉 がんもどき ちくわ ハム	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ れんこん きゅうり コーン	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ドレッシング	637	22.0	20.2
11	月	ごはん	○	アジカツ ゆでブロッコリー パックソース かきたま汁	牛乳 アジ とうふ なると 卵 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ	米 油	608	21.6	19.7
12	火	ごはん	○	和風ハンバーグ 切り干し大根の煮物	牛乳 ハンバーグ とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ えのきだけ 切干だいこん たけのこ	米 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも 油	664	25.2	19.6
13	水	ごはん	○	とり肉のごまがらめ わかめスープ	牛乳 とり肉 ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ えのきだけ コーン	米 さとう でんぷん 油 ごま	607	24.5	22.0
14	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば ももゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ふた肉 さつまあげ 青のり かつお粉	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし 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
15	金	玄米ごはん	○	貝だくさん豚丼 ひじきのすだち酢あえ	牛乳 ふた肉 かまぼこ ひじき	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	576	20.1	17.1
19	火	ごはん	○	さばの塩焼き すだち さつま汁	 牛乳 さば とり肉 油あげ みそ	にんじん ねぎ すだち だいこん はくさい	米 じゃがいも こんにゃく 油	612	26.7	20.3
20	水	ごはん	○	ささみカツ ふた肉のしょうがいため	牛乳 ささみカツ ふた肉	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ	米 さとう 油	626	25.1	21.0
21	木	ごはん	○	じゃがいもと厚揚げのうま煮 酢の物	牛乳 とり肉 厚揚げ わかめ	にんじん たけのこ えだまめ きゅうり キャベツ	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま	571	20.2	15.1
22	金	ごはん	○	とりと根菜のつくね こうやどうふの卵とじ	牛乳 とりつくね とり肉 こうやどうふ かまぼこ 卵	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ	米 さとう でんぷん 油	649	27.6	20.9
25	月	ごはん	○	いかの天ぷら ひじきのいため煮	牛乳 いか とり肉 大豆 がんもどき ひじき	にんじん さやいんげん たけのこ	米 こんにゃく さとう 油	661	26.6	24.2
26	火	麦ごはん	○	ハヤシライス 野菜サラダ	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 麦 じゃがいも 油 ドレッシング	632	18.9	22.5
27	水	ごはん	○	枝豆のキャベツ焼き かんこく風すき焼き	牛乳 とり肉 ふた肉 厚揚げ	枝豆 キャベツ 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 こんにゃく ふ さとう 油 ごま	651	23.8	22.7
28	木	食パン	○	セルフツナサンド(ツナサラダ) スライスチーズ パックマヨネーズ ポテトスープ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ	にんじん パセリ コーン きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも マヨネーズ	627	23.2	28.5
29	金	ごはん	○	スコッチエッグ 豚汁 お月見だんご	牛乳 とり肉 卵 ふた肉 みそ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	米 里いも こんにゃく だんご 油	637	21.5	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。地産産物を使った献立になっています。



平均	626	23.5	21.2
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。