

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校・中学生)			
					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)	
2	月	ごはん	○	豆腐ハンバーグきのこソース 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 豆腐ハンバーグ(とり肉) ぶた肉 さつまあげ 大豆	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ えのき ごぼう	米 油 さとう でんぷん こんにゃく ごま ごま油	621	24.3	16.5	
3	火	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ かいそうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚揚げ ツナ かいそうミックス	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えだまめ キャベツ コーン きゅうり	米 油 さとう でんぷん ドレッシング	645	23.8	22.7	
4	水	ごはん	○	いわしのかば焼き風 キャベツのゆかりあえ なめこ汁	牛乳 いわし とうふ 油あげ わかめ みそ	にんじん ねぎ しそ キャベツ だいこん たまねぎ なめこ	米 油 でんぷん さとう	595	21.1	18.7	
5	木	ロールパン	○	なすとひき肉のスパゲティ レモンゼリー入りフルーツミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん トマト グリンピース にんにく たまねぎ なす みかん 黄桃 パイン	パン スパゲティ ナタデココゼリー	605	18.5	17.1	
6	金	ごはん	○	中華丼 焼きぎょうざ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 かまぼこ うすら卵	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 きくらげ	米 油 さとう でんぷん	615	21.3	20.5	
10	火	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ ブロッコリーの和風ドレッシング和え けんちん汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん ねぎ ごぼう だいこん	米 油 ドレッシング	662	21.2	22.9	
11	水	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 とりごぼうサラダ	牛乳 ひじき ぶた肉 がんもどき とり肉	にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう コーン きゅうり	米 油 さとう じゃがいも こんにゃく ごま ドレッシング	666	24.5	22.3	
12	木	コッペパン	○	大豆のチリコンカン キャベツのコールスローサラダ いちごジャム	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	にんじん トマト たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン じゃがいも さとう いちごジャム ドレッシング	639	24.4	22.5	
13	金	ごはん	○	ツナそぼろ丼 さつまいもとわかめのみそ汁	牛乳 ツナ 卵 油あげ わかめ みそ	にんじん ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ はくさい	米 油 さとう さつまいも	617	23.3	17.8	
16	月	ごはん	○	ポテトオムレツ 切り干し大根の煮物	牛乳 オムレツ(卵・チーズ) 牛肉 がんもどき さつまあげ	にんじん さやいんげん たけのこ 切干だいこん	米 油 じゃがいも さとう	649	23.6	23.2	
17	火	ごはん	○	サバのすだちおろしあんかけ ほうとう汁 ふりかけ	牛乳 サバ ぶた肉 油あげ みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ だいこん すだち果汁 はくさい	米 油 さとう でんぷん きしめん	615	24.8	19.8	
18	水	麦ごはん	○	おやこ丼 いかとわかめの酢の物	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 いか わかめ	にんじん ねぎ 干ししいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 さとう ごま	579	26.2	16.9	
19	木	ごはん	○	とり肉の鳴門らっきょソースかけ カラフル野菜あえ わかめスープ	牛乳 とり肉 とうふ ベーコン わかめ	にんじん チンゲンサイ らっきょう にんにく やさいフレック キャベツ えのき たまねぎ コーン	米 油 ごま油 さとう	619	25.2	23.1	
20	金	ごはん	○	豚肉と大根のみそ煮 ピーナッツあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 厚揚げ みそ ハム	にんじん さやいんげん こまつな しょうが だいこん キャベツ もやし	米 油 こんにゃく さとう ピーナッツ	578	21.1	17.1	
23	月	ごはん	○	厚焼き卵 すきやき風煮	牛乳 卵 牛肉 とうふ	にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ	米 油 こんにゃく ぶ さとう	590	21.7	19.4	
24	火	玄米ごはん	○	カレーライス わかめサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ わかめ	にんじん ブロッコリー 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	米 玄米 油 じゃがいも カレールードレッシング	631	18.9	22.3	
25	水	ごはん	○	いわしの煮つけ ちくぜん煮 味付けのり	牛乳 いわし とり肉 ちくわ 味付けのり	うめ にんじん さやいんげん れんこん ごぼう たけのこ	米 油 こんにゃく さとう	645	26.7	21.4	
26	木	食パン	○	セルフハムサンド (ハム・キャベツ・マヨネーズ) コーンポタージュ	牛乳 ハム ベーコン	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン	食パン マヨネーズ じゃがいも	623	22.7	24.6	
27	金	ごはん	○	えびしゅうまい 野菜のみそ炒め	牛乳 えび ぶた肉 牛肉 みそ	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 油 さとう	596	20.6	19.1	
30	月	キムタクごはん	○	春雨と肉団子のスープ ぶどうゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 肉団子(鶏・豚)	にんじん チンゲンサイ つぼづけたくあん はくさいキムチ たまねぎ みかん 黄桃 パイン	米 油 ごま ごま油 はるさめ ナタデココゼリー	607	19.4	18.3	
31	火	ごはん	○	まぐろカツ 豆乳入り豚汁 かぼちゃプリン	牛乳 まぐろ ぶた肉 とうふ 豆乳 油あげ みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん はくさい	米 油 かぼちゃプリン	688	22.7	23.4	
								平均	623	22.7	20.5
☆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。								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・中学生を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。