

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	水	ごはん	○	デミグラスハンバーグ ブロッコリーのドレッシングあえ ポテトスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー にんじん パセリ たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも 油 ドレッシング	613	20.4	20.4	
2	木	コッペパン (黒糖入り)	○	チンゲンサイの米粉シチュー だいこんサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ だいこん キャベツ えだまめ コーン	パン じゃがいも 米粉 バター ドレッシング ごま	631	23.4	26.7	
6	月	玄米ごはん	○	とりそぼろ丼 ほうれん草と春雨のスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン とうふ	にんじん ほうれん草 しょうが えだまめ たまねぎ はくさい	米 玄米 さとう はるさめ でんぷん 油	600	23.2	21.0	
7	火	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 きゅうりのかおりづけ ひじきの煮物	牛乳 いわし とり肉 がんもどき ひじき	にんじん きゅうり ごぼう たけのこ えだまめ だいこん	米 さとう こんにゃく 油 ごま油	649	27.2	23.5	
8	水	ごはん	○	じゃがいものうま煮 れんこんの和風サラダ	牛乳 ぶた肉 厚揚げ とり肉	にんじん ブロッコリー たけのこ えだまめ れんこん コーン	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ドレッシング ごま	653	23.2	20.8	
9	木	ロールパン	○	和風スパゲティ フルーツゼリーミックス	牛乳 ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ みかん もも パイン	パン スパゲティ ナタデココ ゼリー	574	16.6	17.5	
10	金	ごはん	○	春巻き 野菜いため	牛乳 春巻き 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	697	20.1	28.0	
13	月	ごはん	○	とり肉のレモンソテー 小松菜と小もちのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ	にんじん こまつな すだち果汁 たまねぎ えのきだけ	米 もち 油	620	25.6	21.8	
14	火	ごはん	○	なると金時オムレツ マーボーれんこん	牛乳 オムレツ ぶた肉	ねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ れんこん グリンピース	米 さとう でんぷん 油	584	21.2	17.6	
15	水	ごはん	○	かぼちゃの煮物 おひたし ヨーグルト	牛乳 とり肉 さつまあげ かつお節 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ さやいんげん こまつな たまねぎ はくさい もやし	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油	589	21.8	13.1	
16	木	ごはん	○	貝だくさんぶた丼 鳴門わかめのすだち酢あえ	牛乳 ぶた肉 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 キャベツ きゅうり すだち果汁	米 こんにゃく さとう 油 ごま	597	21.4	19.1	
17	金	いもわかめ ごはん	○	いわしのカリカリフライ とん汁 	牛乳 わかめ いわし ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	米 さつまいも こんにゃく 油	625	22.1	23.8	
20	月	ごはん	○	さばのすだちじょうゆ ふしめん汁 型抜きチーズ	牛乳 さば とり肉 チーズ	にんじん ねぎ すだち果汁 ごぼう たまねぎ 干しいたけ	米 さとう ふしめん 油	644	28.4	23.2	
21	火	ごはん	○	とりと根菜のつくね とうふとえびの中華煮	牛乳 とりつくね 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 はくさい えだまめ	米 さとう でんぷん 油	627	27.0	20.0	
22	水	麦ごはん	○	ハヤシライス ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ひじき	にんじん にんにく たまねぎ しめじ グリンピース ごぼう えだまめ きゅうり	米 麦 じゃがいも さとう 油 ドレッシング ハヤシルー	659	18.4	24.1	
24	金	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 切り干し大根のツナあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ ツナ	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たけのこ キャベツ 切り干しだいこん レモン果汁	米 こんにゃく さとう 油 ごま	630	25.0	19.9	
27	月	ごはん	○	ポークしゅうまい ぶたキムチいため お米のムース	牛乳 しゅうまい ぶた肉	にんじん にんにく もやし はくさい 白菜キムチ	米 さとう 油 ごま油 お米のムース	682	21.6	26.2	
28	火	ごはん	○	こうやどうふの煮物 やまぶきあえ ひじきのり	牛乳 とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご ひじきのり	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ キャベツ もやし ごま	米 じゃがいも さとう 油 ごま	608	24.7	18.0	
29	水	ごはん	○	さけのチーズフライ ミニトマト みそけんちん汁	牛乳 さけ チーズ とり肉 とうふ 油あげ みそ	ミニトマト にんじん ねぎ ごぼう だいこん	米 さといも 油	636	23.8	21.0	
30	木	コッペパン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ メープルジャム	牛乳 ぶた肉 大豆 青大豆 金時豆 手亡豆 ハム	にんじん トマト にんにく たまねぎ 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 メープルジャム	631	23.5	23.4	
								平均	627	22.9	21.5
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆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。

※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。