

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)
9	火	ごはん	○	さけの塩焼き やさいの付け合わせ パックボン酢 おそうじ	牛乳 さけ とり肉 かまぼこ みそ	にんじん こまつな はくさい きゅうり だいこん	米 さといも 油 もち	573	25.5	12.5
10	水	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ もやしのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ ちくわ	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし にんじん こまつな	米 さとう でんぷん 油 ごま ごま油	629	24.4	21.6
11	木	コッペパン (黒糖入り)	○	大豆のチリコンカン コールスローサラダ クリーム大福(いちご豆乳)	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	にんじん トマト 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 クリーム大福	683	25.7	23.9
12	金	ごはん	○	まぐろカツ ポイルキャベツ パックソース かきたま汁	牛乳 まぐろカツ とうふ なた わかめ 卵	キャベツ たまねぎ えのきだけ ねぎ にんじん	米 油	609	22.1	19.4
15	月	ごはん	○	とうふハンバーグ てりやきソース 五目きんぴら ヨーグルト	牛乳 とうふハンバーグ(とり肉) ぶた肉 ヨーグルト	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぷん こんにゃく 油 ごま油 ごま	655	24.6	17.7
16	火	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 やさいのごまドレッシングあえ	牛乳 ひじき ぶた肉 がんもどき 卵	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ キャベツ もやし こまつな	米 さとう じゃがいも こんにゃく 油 ごま油 ごま	655	23.7	22.8
17	水	しょうゆ ごはん	○	いわしの煮つけ 炊き出しみそ汁 おむすびのり	牛乳 いわし とり肉 みそ のり	にんじん ねぎ だいこん はくさい	米 油 さつまいも	637	25.3	20.5
18	木	ごはん	○	ショーロンボー 八宝菜	牛乳 ショーロンボー ぶた肉 いか うずら卵	しょうが たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ	米 油 さとう でんぷん	648	24.7	23.4
19	金	ごはん	○	ぶた肉と大根のみそ煮 れんこんの和風サラダ 	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 厚あげ みそ ツナ	にんじん さやいんげん しょうが だいこん れんこん コーン ブロッコリー	米 こんにゃく さとう 油 ごまドレッシング	619	20.5	20.4
22	月	ごはん	○	さばのすだちおろしあんかけ ひじきの煮物 オレンジ	牛乳 さば とり肉 ひじき がんもどき	にんじん だいこん すだち果汁 ごぼう たけのこ えだまめ オレンジ	米 さとう でんぷん こんにゃく 油	667	29.4	22.9
23	火	ごはん	○	とりとキャベツのつくね かんこく風すき焼き	牛乳 とりつくね みそ ぶた肉 厚あげ	キャベツ たまねぎ はくさい にんじん 根深ねぎ にんにく しょうが りんご	米 さとう でんぷん こんにゃく ふ 油 ごま	663	23.9	22.7
24	水	ごはん	○	焼き印入りあつやきたまご きゅうりのゆず香あえ とん汁	牛乳 卵 ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ きゅうり ゆず果汁 だいこん たまねぎ	米 さとう さといも こんにゃく 油 ごま	549	19.7	16.5
25	木	ロールパン	○	れんこんときのこの和風スパゲティ フルーツムース	牛乳 ベーコン	にんじん こまつな れんこん たまねぎ しめじ エリンギ パイ もも みかん	ロールパン スパゲティ ゼリー	581	17.2	18.5
26	金	麦ごはん	○	ハヤシライス わかめサラダ	牛乳 牛肉 ツナ わかめ	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも ハヤシルー 油 ドレッシング	644	18.7	24.0
29	月	ごはん	○	とり肉のすだちふうみ ふしめん汁 のりふりかけ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ のり	にんじん ねぎ すだち果汁 だいこん ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう ふしめん 油	621	24.9	19.8
30	火	ごはん	○	こやどうふの煮物 ならえ	牛乳 とり肉 こやどうふ かまぼこ 油あげ	にんじん たまねぎ えだまめ 干しいたけ だいこん れんこん	米 じゃがいも さとう こんにゃく 油 ごま	597	23.1	16.0
31	水	玄米 ごはん	○	とりそぼろ丼 わかめスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン とうふ わかめ	にんじん しょうが えだまめ たまねぎ だいこん えのきだけ コーン	米 玄米 さとう 油	589	23.3	20.8

全国学校給食週間

☆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。地場産物を使った献立になっています。

平均	625	23.3	20.2
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。