


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	木	食パン	○	セルフカツサンド (チキンカツ、ポイルキャベツ、タルタルソース) ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ベーコン	にんじん トマト キャベツ たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも 油 タルタルソース	626	20.8	26.9	
2	金	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 いわし ふた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう	米 こんにやく さとう 油 ごま ごま油	639	25.4	21.6	
5	月	ごはん	○	ハンバーグきのこソース ポテトスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム コーン	米 さとう じゃがいも 油	597	19.7	19.3	
6	火	ごはん	○	とり肉とこんにやくのみぞ煮 やまぶきあえ	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき みそ 卵	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 もやし	米 こんにやく さとう 油 ごま	612	24.4	20.0	
7	水	ごはん	○	白身魚のレモン風味 さつま汁	牛乳 メルルーサ とり肉 油あげ みそ	にんじん ねぎ レモン果汁 だいこん はくさい	米 でんぷん さとう さつまいも こんにやく 油	677	25.0	21.0	
8	木	麦ごはん	○	ピピンバ 中華コーンスープ	牛乳 牛肉 ふた肉 卵 ベーコン とうふ	こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ きくらげ コーン	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	692	25.2	28.2	
9	金	ごはん	○	だいこんのそぼろ煮 鳴門わかめのすだち酢あえ 小魚ナッツ(小中のみ)	牛乳 とり肉 厚あげ さつまあげ ツナ わかめ いわし(小中)	にんじん さやいんげん しょうが だいこん キャベツ きゅうり すだち果汁	米 こんにやく さとう 油 ごま アーモンド・ピーナッツ(小中)	626	23.5	19.7	
13	火	ごはん	○	さばのみぞ煮 けんちん汁	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	米 油	610	25.7	22.1	
14	水	チャーハン	○	ほうれん草と春雨のスープ レモンゼリー入りフルーツミックス	牛乳 焼きふた ベーコン とうふ	にんじん ほうれん草 たまねぎ グリーンピース はくさい みかん もも パイン	米 はるさめ でんぷん ナタデココ ゼリー 油 ごま油	614	16.0	18.9	
15	木	コッペパン	○	チリコンカン はくさいのフレンチサラダ 大豆チョコ	牛乳 牛肉 ふた肉 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 はくさい きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング 大豆チョコ	685	24.4	30.1	
16	金	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ 切り干し大根の煮物	牛乳 ふた肉 とり肉 さつまあげ	かぼちゃ にんじん さやいんげん 切り干しだいこん たけのこ	米 こんにやく じゃがいも さとう 油	674	20.5	20.1	
19	月	ごはん	○	さばのみぞれあんかけ あすか汁	 牛乳 さば とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう はくさい	米 さとう でんぷん 油	616	27.2	21.1	
20	火	ごはん	○	五目あつやきたまご すきやき風煮 いよかんゼリー	牛乳 卵 牛肉 焼きとうふ	にんじん たまねぎ はくさい 根深ねぎ	米 こんにやく ふ さとう 油 いよかんゼリー	627	21.9	19.4	
21	水	ごはん	○	マーボー厚あげ パンパンジーサラダ	牛乳 ふた肉 とり肉 厚あげ みそ	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぷん 油	643	28.5	21.0	
22	木	玄米ごはん	○	ほうれん草入りカレー ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ひじき	にんじん ほうれん草 しょうが にんにく たまねぎ ごぼう えだまめ きゅうり	米 玄米 じゃがいも さとう 油 ドレッシング カレールー	654	18.0	23.9	
26	月	ごはん	○	いわしのカリカリフライ 筑前煮	牛乳 いわし とり肉 ちくわ	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう たけのこ	米 こんにやく さとう 油	638	23.2	22.0	
27	火	ごはん	○	親子丼 れんこんのツナあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ツナ	にんじん ねぎ ブロッコリー 干しいたけ たまねぎ れんこん コーン	米 さとう 油 ドレッシング	603	24.6	18.8	
28	水	ごはん	○	焼きぎょうざ ふたキムチいため	牛乳 ぎょうざ ふた肉	にんじん にんにく もやし はくさい はくさいキムチ	米 さとう 油 ごま油	614	21.4	21.0	
29	木	ロールパン	○	ミートソースパグティ フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 ふた肉 ヨーグルト	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース みかん パイン もも	パン スパグティ ナタデココ	605	19.7	18.1	
								平均	634	22.9	21.7
								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。

※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。