


2024年5月


# 学校給食予定献立表

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)
1	水	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 ツナあえ 抹茶ピーンズ(小中のみ)	牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ ツナ 大豆 わかめ さつまあげ	にんじん しょうが たけのこ えだまめ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 油 さとう こんにゃく	631	24.5	19.4
2	木	食パン	○	キャロットポタージュ キャベツのシーザーサラダ メープルジャム	牛乳 ベーコン とり肉 ハム	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも 米粉 クルトン メープルジャム バター ドレッシング	619	23.5	22.6
7	火	チャーハン	○	レモンゼリー入りフルーツミックス ワンタンスープ	牛乳 焼きぶた ワンタン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ グリンピース たけのこ みかん もも パイン	米 油 ナタデココ ゼリー ごま油	641	16.3	19.1
8	水	ごはん	○	肉だんごの甘酢あん やさしいため	牛乳 牛肉 ぶた肉 肉団子	にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	米 油	637	23.0	22.9
9	木	ごはん	○	さばのみそ煮 きゅうりのゆかりあえ もち麦入りすまし汁	牛乳 さば みそ とり肉 ちくわ とうふ 油あげ	にんじん ねぎ きゅうり しそ だいこん 干ししいたけ	米 油 大麦(もち麦)	597	23.6	20.6
10	金	ごはん	○	こうやどうふの卵とじ 鳴門わかめのすだち酢あえ	牛乳 とり肉 こうやどうふ かまぼこ 卵 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えだまめ キャベツ きゅうり すだち果汁	米 さとう 油 ごま	592	25.1	17.8
13	月	ごはん	○	まぐろカツ バックソース ポイルキャベツ 中華コーンスープ	牛乳 まぐろカツ ベーコン とうふ	にんじん ねぎ コーン キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ	米 油	633	24.3	21.5
14	火	ごはん	○	具だくさん豚丼 春雨サラダ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵 ハム	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	米 こんにゃく さとう はるさめ 油 ドレッシング	603	21.8	17.7
15	水	ごはん	○	なると金時オムレツ 鳴門わかめのみそ汁 ミニたい焼き	牛乳 オムレツ 油あげ とうふ みそ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん はくさい	米 油 たい焼き さつまいも	563	17.7	13.6
16	木	ロールパン	○	大豆のチリコンカン コールスローサラダ	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	ロールパン じゃがいも さとう ドレッシング	560	22.9	23.2
17	金	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 とうふハンバーグ 牛肉 ぶた肉 さつまあげ がんもどき	かぼちゃ にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ さやいんげん しょうが	米 さとう 油 でんぷん こんにゃく	649	26.4	19.5
20	月	ごはん	○	さばのすだちじょうゆ たけのこのうま煮	牛乳 さば 牛肉 ちくわ 厚揚げ	にんじん さやいんげん すだち果汁 たけのこ	米 さとう こんにゃく 油	648	27.2	24.0
21	火	ごはん	○	とり肉のてり焼き 五日きんぴら ミニトマト	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん さやいんげん ミニトマト しょうが ごぼう たけのこ 干ししいたけ	米 さとう でんぷん こんにゃく 油 ごま ごま油	670	27.8	23.1
22	水	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ 豆乳入り豚汁 のりふりかけ	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ 豆乳 みそ のり	かぼちゃ にんじん ねぎ ごぼう だいこん はくさい	米 油	642	19.6	21.2
23	木	玄米ごはん	○	カレーライス れんこんの和風サラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ	にんじん ブロccoli しょうが にんにく たまねぎ グリンピース れんこん コーン	米 玄米 じゃがいも カレールー 油 さとう ドレッシング	670	19.4	24.5
24	金	ごはん	○	えびしゅうまい 厚揚げの中華煮	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 厚揚げ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい えだまめ	米 さとう でんぷん 油	641	24.0	21.8
27	月	ごはん	○	いわしのかば焼き風 ふしめんみそ汁 ヨーグルト	牛乳 いわし ぶた肉 みそ ヨーグルト	にんじん ねぎ だいこん ごぼう たまねぎ しめじ	米 でんぷん 油 さとう ふしめん	679	24.9	21.2
28	火	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 ピーナッツあえ	牛乳 ひじき ぶた肉 がんもどき ハム	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう 油 ピーナッツ	628	24.1	20.0
29	水	麦ごはん	○	ツナそぼろ丼 春雨と肉団子のスープ	牛乳 ツナ 卵 肉団子	にんじん チンゲンサイ しょうが えだまめ たまねぎ	米 麦 さとう はるさめ 油	624	25.6	21.8
30	木	小型パン (黒糖入り)	○	ビーフンの五目いため フルーツナタデココ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ みかん もも パイン	パン ビーフン ごま油 ナタデココ ゼリー	566	19.4	17.0
31	金	ごはん	○	厚揚げのカレーそぼろ もやしのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚揚げ ちくわ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ えだまめ もやし	米 さとう でんぷん 油 ごま油 ごま	623	24.2	21.2

☆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。

がつ 5月15日は  
にち  
なるとし  
鳴門市  
しせいきねんび  
市制記念日



平均	625	23.1	20.7
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※栄養価については、小学校・中学生を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。