

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)	
3	月	ごはん	○	さばのしょうが煮 きんぴらごぼう	牛乳 さば 牛肉 さつまあげ	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう 干しいたけ たけのこ	米 油 こんにゃく さとう ごま ごま油	680	24.2	26.8	
4	火	ごはん	○	こうやどうふの煮物 酢の物 小魚いもけんぴ	牛乳 とり肉 かまぼこ こうやどうふ わかめ いわし	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	米 さつまいも じゃがいも さとう 油 ごま	602	24.2	17.4	
5	水	ごはん	○	春巻き 魚そうめん汁 アセロラゼリー	牛乳 春巻き 魚そうめん とうふ	にんじん こまつな たまねぎ	米 油 ゼリー	640	16.6	20.3	
6	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ミートキャロットオムレツ チンゲンサイの米粉シチュー	牛乳 オムレツ ベーコン とり肉	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも 米粉 バター	572	23.4	22.5	
7	金	ごはん	○	えだまめのキャベツ焼き 野菜のみそいため	牛乳 とり肉 牛肉 ぶた肉 みそ	えだまめ キャベツ にんにく にんじん ビーマン たまねぎ たけのこ もやし りんご	米 さとう 油	595	21.1	18.6	
10	月	わかめごはん	○	いわしのみぞれ煮 ぶた肉のやながわ煮	牛乳 わかめ いわし ぶた肉 かまぼこ たまご	にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう 油	676	27.6	23.5	
11	火	ごはん	○	じゃがいもと牛肉のうま煮 いかときゅうりの梅あえ	牛乳 厚あげ いか 牛肉 さつまあげ	にんじん きゅうり チンゲンサイ たけのこ キャベツ さやいんげん 梅	米 こんにゃく 油 じゃがいも さとう	594	21.5	17.3	
12	水	ごはん	○	とり肉のごまからめ ミニトマト なめこ汁	牛乳 わかめ とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ミニトマト ねぎ だいこん しょうが たまねぎ なめこ	米 さとう でんぷん 油 ごま	600	25.1	19.4	
13	木	麦ごはん	○	ハヤシライス こんにゃくサラダ	牛乳 牛肉 ツナ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 油 麦 ドレッシング ハヤシルー	622	18.3	21.6	
14	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ わかめスープ バックソース	牛乳 わかめ とうふ ベーコン	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきだけ コーン	米 油	606	16.6	19.7	
17	月	ごはん	○	お魚ハンバーグのソースがけ 切り干し大根の煮物 型抜きチーズ	牛乳 青のり とり肉 魚ハンバーグ さつまあげ チーズ	にんじん さやいんげん 切り干しだいこん たけのこ	米 こんにゃく さとう 油 じゃがいも	634	24.5	17.8	
18	火	ごはん	○	マーボー厚あげ ごまあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ 厚あげ	にんじん こまつな もやし たけのこ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ グリンピース キャベツ	米 さとう でんぷん 油 ごま	600	23.1	19.3	
19	水	ごはん	○	とり肉のゆず風味 豚汁	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ ゆず果汁 だいこん	米 さとう 油 こんにゃく	626	26.8	22.7	
20	木	玄米ごはん	○	ビビンバ ポテトスープ	牛乳 牛肉 ベーコン ぶた肉 たまご	こまつな にんじん パセリ にんにく たまねぎ コーン しょうが もやし	米 玄米 さとう じゃがいも 油 ごま油 ごま	675	22.5	26.9	
21	金	ごはん	○	さばの塩焼き バックボン酢 やさいの付け合わせ ふしめん汁	牛乳 とり肉 さば ちくわ	にんじん こまつな はくさい たまねぎ ごぼう 干しいたけ	米 ふしめん 油	588	26.4	17.4	
24	月	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース 小松菜と春雨のスープ	牛乳 ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) ベーコン とうふ	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ しめじ マッシュルーム はくさい	米 さとう はるさめ 油 でんぷん	586	20.3	19.9	
25	火	ごはん	○	かぼちゃの煮物 ひじきのすだち酢あえ 牛乳プリン	牛乳 ひじき ちりめん とり肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 こんにゃく じゃがいも 油 さとう ごま 牛乳プリン	599	20.8	14.2	
26	水	ごはん	○	パオズ 八宝菜	牛乳 パオズ 豚肉 いか	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	米 さとう 油 でんぷん	593	26.8	16.8	
27	木	ロールパン	○	ドライカレースパゲティ もも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 にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース みかん 黄桃 パイン	ロールパン スパゲティ さとう ナタデココ ゼリー	618	20.6	18.9	
28	金	ごはん	○	いわしのカリカリフライ とりだんごのみそちゃんこ	牛乳 いわし とりだんご さつまあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ しょうが	米 さとう 油 ごま油	652	25.2	24.2	
☆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。								平均	618	22.8	20.3
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。



令和6年1月に
中学2年生と小学5年生を対象に
実施した給食アンケートの結果を
鳴門市の公式ウェブサイトに掲載しています。



給食アンケート結果

二次元コードを
スマートフォンなどで読み込んでご覧いただけます。

※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。