

2024年7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	月	玄米ごはん	○	とりそぼろ丼 小松菜と小もちのスープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん こまつな しょうが えだまめ たまねぎ 干しいたけ	米 玄米 さとう もち 油	645	23.4	20.8
2	火	ごはん	○	いわしの煮つけ ふしめんのみそ汁 味付けのり	牛乳 味つけのり いわし とり肉 油あげ みそ	にんじん ねぎ うめ だいこん たまねぎ しめじ	米 油 ふしめん	628	24.7	20.4
3	水	ごはん	○	こうやどうふの煮物 野菜のごまドレッシング	牛乳 とり肉 こうやどうふ ハム かまぼこ	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ キャベツ コーン もやし	米 油 じゃがいも ごま ごま油 さとう	641	28.4	19.5
4	木	食パン	○	セルフハムサンド (ハム、ポイルキャベツ、バックマヨネーズ) パンブキンポターシュ	牛乳 ハム ベーコン	にんじん かぼちゃ キャベツ パセリ たまねぎ しめじ	パン マヨネーズ	604	23.4	24.1
5	金	ごはん	○	とり肉のレモンソテー 海鮮ワンタンスープ 七夕ゼリー	牛乳 とり肉 海鮮ワンタン	にんじん ねぎ すだち果汁 たまねぎ はくさい たけのこ	米 はるさめ 油 ゼリー	648	25.2	20.4
8	月	ごはん	○	まぐろカツ ブロッコリーのドレッシング和え かきたま汁	牛乳 わかめ まぐろカツ とうふ なると 卵	ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ	米 油 ドレッシング	632	22.9	21.2
9	火	ごはん	○	厚あげのカレーそば わかめサラダ	牛乳 わかめ 牛肉 ぶた肉 厚あげ ツナ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ コーン キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん 油 ドレッシング	644	23.5	22.9
10	水	ごはん	○	とりとキャベツのつくね 大豆入りきんぴらごぼう ひじきのり	牛乳 ひじきのり とりつくね みそ ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん キャベツ しょうが さやいんげん ごぼう	米 さとう でんぷん 油 こんにゃく ごま ごま油	615	22.2	18.7
11	木	ロールパン	○	なすとひき肉のスパゲティ フルーツあんぱん	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 なす みかん パイン もも	パン スパゲティ あんぱんどうふ	612	20.2	19.5
12	金	麦ごはん	○	具だくさん牛丼 野菜サラダ	牛乳 牛肉 かまぼこ 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 コーン	米 さとう 麦 こんにゃく 油 ドレッシング	601	20.1	21.3
16	火	ごはん	○	五目厚焼き卵 きゅうりのゆかりあえ ひじきの煮物	牛乳 ひじき 卵 とり肉 がんもどき	にんじん きゅうり ごぼう たけのこ えだまめ しそ	米 こんにゃく 油 さとう	573	23.4	16.5
17	水	ごはん	○	焼きぎょうざ やさしいため	牛乳 ぎょうざ 牛肉 ぶた肉	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	21.5	23.1
18	木	ごはん	○	白身魚のすだち風味 トマトとたまごのスープ やさしいふりかけ	牛乳 メルルーサ ベーコン 卵	にんじん トマト すだち果汁 たまねぎ レタス	米 でんぷん さとう じゃがいも 油	653	24.0	22.9
19	金	玄米ごはん	○	夏野菜カレー 鳴門らっきょのナムル サイダーゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ こまつな しょうが にんにく たまねぎ なす もやし らっきょう	米 玄米 さとう ゼリー カレールー ごま油 ごま 油	659	20.3	22.3



2024年8月

26	月	ごはん	○	さばのしょうが煮 きゅうりのゆずか和え 具だくさんみそ汁	牛乳 わかめ さば とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ しょうが きゅうり ゆず果汁 だいこん たまねぎ	米 さとう 油 ごま	613	20.6	21.2
27	火	ごはん	○	肉じゃが ツナあえ	牛乳 わかめ 牛肉 さつまあげ ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油	602	19.9	17.5
28	水	ごはん	○	パオズ 厚あげの中華煮	牛乳 パオズ ぶた肉 厚あげ	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 油 でんぷん	647	25.8	20.6
29	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば サイダーゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん もも パイン	パン 中華めん ナタデココ ゼリー	605	19.8	18.9
30	金	玄米ごはん	○	ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ハム	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 コーン	米 玄米 じゃがいも 油 ドレッシング ハヤシルー	645	19.4	23.2

☆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。

平均	627	22.6	20.8
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。