

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)	
2	月	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ かぼちゃの煮物	牛乳 さわら とり肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ さやいんげん だいこん たまねぎ	米 さとう でんぷん こんにゃく 油 じゃがいも	611	27.0	16.5	
3	火	麦ごはん	○	具だくさんふた丼 切り干し大根とカニカマの酢の物 牛乳プリン	牛乳 わかめ ふた肉 かにかまぼこ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ きゅうり 切り干しだいこん	米 麦 こんにゃく 油 さとう プリン	605	21.2	17.6	
4	水	ごはん	○	肉だんごのあますあん やさしいため	牛乳 肉団子 牛肉 ふた肉	にんじん ピーマン 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	636	23.0	22.9	
5	木	ナン	○	ひよこ豆のキーマカレー 海そうサラダ	牛乳 海そうミックス 牛肉 ふた肉 ひよこ豆 ツナ	にんじん トマト コーン しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ナン ドレッシング カレールー	645	25.5	27.6	
6	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ みそけんちん汁	牛乳 青のり ちくわ とり肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	米 天ぷら粉 油 さといも	575	21.3	17.4	
9	月	わかめごはん	○	五目あつやきたまご きんぴらごぼう 小魚いもけんぴ	牛乳 わかめ いわし 牛肉 さつまあげ たまご	にんじん さやいんげん ごぼう 干ししいたけ たけのこ	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油 さつまいも	684	22.8	28.4	
10	火	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ひじきのすだち酢あえ	牛乳 ひじき ちりめん とり肉 さつまあげ がんもどき みそ	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ きゅうり キャベツ すだち果汁	米 こんにゃく さとう 油 ごま	596	23.7	18.0	
11	水	ごはん	○	アジカツ バックソース ポイルキャベツ ふしめん汁	牛乳 油あげ アジ ちくわ	にんじん こまつな キャベツ ごぼう 干ししいたけ たまねぎ	米 ふしめん 油	563	17.5	15.1	
12	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ハンバーグのきのこソース コーンポタージュ	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	コッペパン さとう じゃがいも	638	24.2	24.6	
13	金	ごはん	○	えだまめのキャベツ焼き 八宝菜	牛乳 とり肉 ふた肉 いか うずらたまご	えだまめ キャベツ 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	586	27.3	17.6	
17	火	玄米ごはん	○	とりそばろ丼 わかめスープ お月見だんご	牛乳 わかめ とり肉 たまご ベーコン	にんじん チンゲンサイ しょうが えだまめ たまねぎ えのきだけ コーン	米 玄米 さとう 油 だんご	638	23.1	21.3	
18	水	ごはん	○	えびしゅうまい かんこく風すき焼き	牛乳 えびしゅうまい ふた肉 厚あげ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい 根深ねぎ りんご	米 こんにゃく ふ 油 さとう ごま	623	22.0	20.3	
19	木	ごはん	○	さばの塩焼き すだち もち麦入りすまし汁	牛乳 さば とり肉 ちくわ とうふ 油あげ	にんじん ねぎ すだち だいこん 干ししいたけ	米 大麦(もち麦) 油	589	27.1	18.6	
20	金	ごはん	○	とりとキャベツのつくね 切り干し大根の煮物	牛乳 青のり とりつくね 牛肉 がんもどき さつまあげ	にんじん さやいんげん キャベツ たけのこ 切り干しだいこん	米 さとう 油	664	24.5	25.1	
24	火	ごはん	○	ポテトオムレツ マーボーれんこん	牛乳 たまご ふた肉 みそ	ねぎ にんじん たまねぎ にんにく しょうが たけのこ 干ししいたけ れんこん グリンピース	米 さとう でんぷん 油 じゃがいも	616	21.7	19.5	
25	水	ごはん	○	いわしの煮つけ カラフルやさしいあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 わかめ いわし 油あげ みそ	にんじん ねぎ うめ キャベツ たまねぎ だいこん やさいフレーク	米 じゃがいも 油	590	21.1	17.6	
26	木	ロールパン	○	ミートソーススパゲティ マスカットゼリー入りフルーツミックス	牛乳 牛肉 ふた肉	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 もも パイン	ロールパン スパゲティ ナタデココ ゼリー	610	19.6	17.8	
27	金	ごはん	○	とり肉のレモンソテー 小松菜と小もちのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん こまつな すだち果汁 たまねぎ 干ししいたけ	米 もち 油	624	24.9	21.0	
30	月	ごはん	○	さばカレーぎょうざ 中華コーンスープ おかがりかけ	牛乳 さばカレーぎょうざ ベーコン かつおぶし	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ 干ししいたけ コーン	米 油	581	17.1	19.5	
☆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	614	22.9	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。

※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。