



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	火	ごはん	○	チキンナゲット やさいのみそいため	牛乳 とり肉 ふた肉 牛肉 みそ	にんじん ピーマン にんにく たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご	米 さとう 油	620	22.8	21.7
2	水	ごはん	○	こうやどうふの煮物 いかときゅうりの酢の物	牛乳 わかめ とり肉 こうやどうふ かまぼこ いか	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう 油 ごま	625	29.6	17.9
3	木	コッペパン (黒糖入り)	○	国産大豆のポークビーンズ イタリアンサラダ	牛乳 ふた肉 大豆 ハム	にんじん トマト にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング	601	25.6	21.6
4	金	ごはん	○	いわしバーグ 五目きんぴら はちみつレモンゼリー	牛乳 いわし入りハンバーグ ふた肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぷん こんにゃく ゼリー 油 ごま ごま油	697	24.0	15.8
7	月	ごはん	○	ツナそぼろ丼 わかめスープ	牛乳 わかめ ツナ たまご ベーコン とうふ	にんじん しょうが えだまめ たまねぎ コーン 干しいたけ	米 さとう 油	613	25.5	22.2
8	火	ごはん	○	とうふとえびの中華煮 春雨サラダ	牛乳 ふた肉 えび とうふ たまご ハム	にんじん しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり はくさい	米 さとう でんぷん はるさめ 油 ドレッシング	601	25.1	16.6
9	水	ごはん	○	牛肉コロッケ バックソース ポイルキャベツ 具だくさんみそ汁	牛乳 わかめ 油あげ みそ 牛肉	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい	米 じゃがいも 油	604	14.9	16.6
10	木	ごはん	○	とうふハンバーグ ゆずおろしソース かぼちゃのそぼろ煮 味付けのり	牛乳 のり 牛肉 とうふハンバーグ ふた肉 さつまあげ がんもどき	かぼちゃ にんじん さやいんげん だいこん ゆず果汁 しょうが たまねぎ	米 さとう でんぷん 油 こんにゃく	646	26.6	19.5
11	金	ごはん	○	カレーライス 海そうサラダ	牛乳 海そうミックス 牛肉 ふた肉 ツナ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 油 ドレッシング カレールー	634	18.5	22.2
15	火	ごはん	○	いわしのカリカリフライ チンゲンサイと肉だんごのスープ スイートポテト	牛乳 いわし 肉だんご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ きくらげ たけのこ だいこん はくさい	米 スイートポテト 油	659	20.3	23.8
16	水	ごはん	○	あつやきたまご きゅうりの土佐あえ けんちん汁	牛乳 たまご かつおぶし とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ きゅうり レモン果汁 だいこん ごぼう 干しいたけ	米 さといも 油	580	21.1	20.2
17	木	小型パン (黒糖入り)	○	ビーフンの五目いため フルーツヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ふた肉 ちくわ	にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ みかん パイン もも	パン ビーフン ナタデココ ごま油	574	20.7	18.3
18	金	ごはん	○	ゆずみそ煮込みおでん ブロッコリーの和風ごまサラダ	牛乳 とり肉 みそ がんもどき うずらたまご ハム さつまあげ	ブロッコリー たまねぎ だいこん ゆず果汁 コーン キャベツ	米 さといも こんにゃく さとう 油 ごま ドレッシング	670	25.3	24.2
21	月	ごはん	○	とり肉の鳴門らっきょソースかけ れんこんの梅あえ なると金時のみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ	しそ にんじん こまつな らっきょう にんにく うめ れんこん はくさい	米 さとう でんぷん さつまいも 油 ごま油 ごま	619	24.2	19.1
22	火	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 ごまあえ	牛乳 ひじき ふた肉 がんもどき	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ はくさい もやし	米 じゃがいも さとう こんにゃく 油 ごま	606	21.9	19.0
23	水	ごはん	○	さばのみそ煮 かきたま汁 こんぶとお茶のふりかけ	牛乳 さば みそ なると とうふ たまご わかめ こんぶ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ 干しいたけ	米 油	595	22.5	21.6
24	木	ごはん	○	厚あげのカレーそぼろ もやしのナムル	牛乳 牛肉 ふた肉 厚あげ ちくわ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし	米 さとう でんぷん 油 ごま油 ごま	625	24.4	21.1
25	金	ごはん	○	おやこ丼 鳴門わかめのすだち酢あえ	牛乳 わかめ とり肉 かまぼこ たまご ツナ	にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり すだち果汁	米 さとう 油 ごま	582	24.2	17.9
28	月	ごはん	○	いかの天ぷら バックソース ちくぜん煮	牛乳 いか 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 こんにゃく 油 さとう	614	23.3	18.8
29	火	ごはん	○	とり肉のごまがらめ ミニトマト ふしめんみそ汁	牛乳 とり肉 ふた肉 みそ	ミニトマト にんじん ねぎ しょうが だいこん ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん ふしめん 油 ごま	653	27.4	22.2
30	水	チャーハン	○	海鮮ワンタンスープ ぶどうゼリー入りフルーツミックス	牛乳 海鮮ワンタン 焼きふた	にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ はくさい たけのこ みかん もも パイン	米 はるさめ ナタデココ ゼリー ごま油	649	16.9	18.6
31	木	食パン	○	セルフハムサンド (ハム、ポイルキャベツ、マヨネーズ) パンプキンポターージュ	牛乳 ハム ベーコン	にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ たまねぎ しめじ	パン マヨネーズ	604	23.4	24.1

☆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。地産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。

平均	621	23.1	20.1
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g