

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	金	ごはん	○	とりと根菜のつくね ひじきと厚あげの煮物 ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ひじき とりつくね ふた肉 厚あげ	にんじん さやいんげん たまねぎ	米 さとう でんぷん こんにゃく じゃがいも 油	650	25.5	17.2
5	火	ごはん	○	まぐろカツ どさんこ汁	牛乳 まぐろカツ ふた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン	米 じゃがいも 油 バター	670	24.3	23.6
6	水	ごはん	○	肉だんごの甘酢あん やさしいため	牛乳 肉だんご 牛肉 ふた肉	にんじん ピーマン しょうが にんにく キャバツ たまねぎ もやし たけのこ	米 油	636	23.0	22.9
7	木	コッパン (黒糖入り)	○	さつまいもと白菜の米粉シチュー コールスローサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 ハム	にんじん たまねぎ しめじ はくさい キャバツ きゅうり コーン	パン 米粉 さつまいも バター ドレッシング	608	21.9	21.5
8	金	ごはん	○	いわしの煮つけ きゅうりのかおりづけ れんこんの五目いため	牛乳 いわし ふた肉 大豆 ちくわ	うめ にんじん さやいんげん きゅうり れんこん	米 さとう こんにゃく 油 ごま油 白ごま	660	25.8	23.0
11	月	ごはん	○	とり肉のすだち風味 スタミナわかめスープ	牛乳 わかめ とり肉 肉だんご 卵	にら すだち果汁 れんこん だいこん もやし にんにく	米 でんぷん さとう 油 ごま油	617	26.5	23.0
12	火	麦ごはん	○	ハヤシライス 大根サラダ	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 だいこん キャバツ えだまめ コーン	米 麦 じゃがいも 油 ごま ドレッシング ハヤシルー	682	19.9	27.3
13	水	ごはん	○	和風きのこハンバーグ さつま汁	牛乳 とり肉 油あげ みそ ハンバーグ(とり肉・ふた肉)	にんじん ねぎ たまねぎ マッシュルーム しめじ だいこん はくさい	米 さとう でんぷん さつまいも こんにゃく 油	632	23.3	17.7
14	木	ごはん	○	かぼちゃの煮物 ピーナッツあえ	牛乳 とり肉 ハム さつまあげ	にんじん かぼちゃ さやいんげん こまつな たまねぎ キャバツ もやし	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ピーナッツ	572	21.6	14.3
15	金	ごはん	○	なると金時オムレツ すきやき風煮	牛乳 オムレツ 牛肉 とうふ	にんじん たまねぎ はくさい 根深ねぎ	米 さつまいも こんにゃく ふ さとう 油	626	21.2	23.1
18	月	ごはん	○	お魚ハンバーグのソースかけ 切り干し大根の煮物 型抜きチーズ	牛乳 魚ハンバーグ とり肉 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 じゃがいも さとう 油	627	26.7	17.1
19	火	ごはん	○	えびしゅうまい マーボーれんこん お米のムース	牛乳 えびしゅうまい みそ ふた肉	ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ 干ししいたけ たけのこ れんこん グリンピース	米 さとう でんぷん お米のムース 油	669	22.1	21.0
20	水	ごはん	○	とり肉のてり焼き ふしめん汁	牛乳 とり肉 油あげ ちくわ	にんじん こまつな ごぼう 干ししいたけ たまねぎ	米 さとう でんぷん ふしめん 油	601	24.6	17.7
21	木	ごはん	○	にしんのカレーなんばん 小松菜と小もちのスープ	牛乳 にしん ベーコン とうふ	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ	米 さとう もち 油	613	22.5	18.5
22	金	玄米ごはん	○	貝だくさんふた丼 ごぼうサラダ	牛乳 ひじき ふた肉	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ きゅうり	米 玄米 こんにゃく さとう 油 ドレッシング	607	20.3	20.7
25	月	ごはん	○	さばのゆずおろしあんかけ さわにわん のりふりかけ	牛乳 さば とり肉	にんじん ねぎ ゆず果汁 しょうが ごぼう たけのこ だいこん えのきだけ 干ししいたけ	米 さとう でんぷん こんにゃく 油	575	25.0	19.0
26	火	ごはん	○	えだまめのキャバツ焼き ふた肉のやながわ煮	牛乳 とり肉 ふた肉 卵	えだまめ キャバツ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ 干ししいたけ	米 さとう 油	591	23.7	16.4
27	水	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ 牛肉とわかめのかんこく風スープ	牛乳 わかめ 牛肉	かぼちゃ にんじん にんにく にら しょうが もやし	米 油 ごま油	626	17.8	24.2
28	木	ロールパン	○	スパゲティナポリタン フルーツナタデココ	牛乳 ふた肉 ベーコン	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ しめじ みかん もも パイン	ロールパン スパゲティ さとう ナタデココ ゼリー	615	19.6	19.6
29	金	ごはん	○	じゃがいもと牛肉のうま煮 いかとわかめの酢の物	牛乳 わかめ 牛肉 さつまあげ 厚あげ いか	にんじん さやいんげん たけのこ キャバツ きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま	608	22.5	17.9

☆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。

平均	624	22.9	20.3
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。

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。

11月8日は「徳島県れんこんの日」

徳島県は全国第3位のれんこんの産地で、鳴門市でもたくさん作られています。

8日は、鳴門市産のれんこんを使った「れんこんの五目いため」です。

「いい歯の日」でもあるので、よくかんで食べましょう!



なるんは、れんこんと
なしのぼうしをかぶっているよ!