

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	○	さばのしょうが煮 具だくさんみそ汁	牛乳 わかめ 油あげ さば とうふ みそ	にんじん ねぎ しょうが だいこん たまねぎ	米 油	582	20.2	20.1
3	火	玄米ごはん	○	カレーライス とりごぼうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 とり肉	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース ごぼう コーン きゅうり	米 玄米 ごま 油 さとう じゃがいも ドレッシング カレールー	663	19.5	23.4
4	水	ごはん	○	焼きぎょうざ 八宝菜	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 いか うすら卵	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	621	25.1	20.8
5	木	コッペパン (黒糖入り)	○	大豆のチリコンカン かいそうサラダ	牛乳 かいそうミックス 大豆 ツナ 牛肉 ぶた肉	にんじん トマト たまねぎ 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	24.1	21.8
6	金	麦ごはん	○	ピビンバ わかめスープ	牛乳 わかめ 牛肉 ぶた肉 卵 ベーコン	こまつな にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく もやし たまねぎ えのきだけ コーン	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	664	22.7	27.2
9	月	ごはん	○	和風ハンバーグ ひじきの煮物	牛乳 ひじき ハンバーグ とり肉 がんもどき	にんじん たまねぎ しめじ えのきだけ ごぼう たけのこ えだまめ	米 さとう でんぷん 油 こんにゃく	661	26.5	22.5
10	火	ごはん	○	じゃがいもと厚揚げのうま煮 切り干し大根とカニカマの酢の物	牛乳 わかめ とり肉 厚あげ カニカマ	にんじん たけのこ えだまめ 切り干しだいこん きゅうり	米 こんにゃく 油 じゃがいも さとう	579	21.1	14.5
11	水	ごはん	○	ツナマヨオムレツ ワンタンスープ 牛乳プリン	牛乳 卵 ツナ ワンタン	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	米 油 マヨネーズ 牛乳プリン	582	18.8	18.3
12	木	切りこみパン	○	セルフホットドッグ (ウインナー・キャベツ・ケチャップ) 鳴門のズースカルトツフェルズuppe	牛乳 ウインナー ベーコン とり肉	にんじん ブロccoli キャベツ たまねぎ だいこん	パン さつまいも バター	654	24.9	30.9
13	金	ごはん	○	白身魚フライ なめこ汁 タルタルソース	牛乳 わかめ とうふ 油あげ みそ ホキ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ なめこ	米 油 タルタルソース	605	19.1	21.1
16	月	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 さわら ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん 油 こんにゃく ごま ごま油	610	26.5	17.2
17	火	ごはん	○	とりとキャベツのつくね ぶた肉のしょうがいため	牛乳 青のり とりつくね ぶた肉	にんじん ビーマン キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ しめじ	米 さとう 油	599	21.7	21.1
18	水	キムタク ごはん	○	ほうれん草と春雨のスープ フルーツあんぱん	牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ	にんじん ほうれん草 たまねぎ はくさいキムチ つぼつけたくあん みかん バイン もも	米 はるさめ ごま油 ごま でんぷん あんにととうふ	604	19.1	20.0
19	木	ごはん	○	ゆずみそ煮込みおでん なるとわかめのすだち酢あえ	牛乳 ちりめん わかめ とり肉 うすら卵 がんもどき ちくわ みそ	にんじん だいこん ゆず果汁 キャベツ きゅうり すだち果汁	米 じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま	630	24.5	19.6
20	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ パックソース とん汁	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ	米 こんにゃく 油	664	19.9	21.0
23	月	ごはん	○	チキンのオープン焼き かぶのスープ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン チキンのオープン焼き(チーズ)	にんじん こまつな かぶ たまねぎ コーン	米 ドーナツ 油	681	21.1	27.0

☆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	625	22.2	21.7
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。

12月12日(木)の給食は

「鳴門のズースカルトツフェルズuppe」

ドイツでよく食べられている家庭料理の
カルトツフェルズuppe(じゃがいものスープ)を
鳴門市の特産物でアレンジしました。

給食のレシピは

こちらから →

