

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)
8	水	ごはん	○	ポテトオムレツ やさいのみぞいため	牛乳 オムレツ(チーズ) ふた肉 牛肉 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ ピーマン りんご にんにく	米 油 じゃがいも さとう	634	22.1	23.5
9	木	コッペパン (黒糖入り)	○	デミグラスハンバーグ チンゲンサイの米粉シチュー	牛乳 ハンバーグ ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ	パン さとう 米粉 じゃがいも バター	656	26.8	26.5
10	金	玄米 ごはん	○	具だくさん牛丼 やさいのごまドレッシングあえ クリーム大福(豆乳いちご)	牛乳 牛肉 かまぼこ 卵	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ こまつな キャベツ もやし しょうが	米 玄米 油 ごま こんにゃく さとう ごま油 クリーム大福	699	22.0	24.1
14	火	ごはん	○	ささみカツ ゆでブロッコリー コーンとたまごの中華スープ	牛乳 ささみカツ ベーコン とうふ 卵	ブロッコリー にんじん たまねぎ たけのこ コーン 干しいたけ ねぎ	米 油 油	600	24.9	19.5
15	水	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 だいこんサラダ	牛乳 とり肉 がんもどき さつまあげ みそ ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん だいこん コーン きゅうり しょうが	米 油 こんにゃく さとう ごま ドレッシング	664	25.4	26.0
16	木	ロールパン	○	れんこんときのこの和風スパゲティ フルーツムース	牛乳 ベーコン ふた肉	たまねぎ にんじん れんこん しめじ エリンギ こまつな パイン もも	ロールパン スパゲティ ゼリー	610	20.0	20.2
17	金	しょうゆ ごはん	○	いわしの煮つけ 炊き出しみそ汁 おむすび用のり	牛乳 いわし とり肉 みそ のり	うめ にんじん だいこん はくさい ねぎ	米 油 さつまいも	622	25.2	18.7
20	月	ごはん	○	さわらのゆずみそかけ けんちん汁 こんぶとお茶のふりかけ	牛乳 さわら みそ とり肉 とうふ 油あげ こんぶ	ゆず果汁 にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 油 さとう さといも	558	25.5	14.3
21	火	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 わかめサラダ	牛乳 ふた肉 ひじき がんもどき ツナ わかめ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん コーン キャベツ きゅうり	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ドレッシング	639	22.6	21.7
22	水	ごはん	○	まぐろカツ ポイルキャベツ バックソース どさんこ汁	牛乳 まぐろ ふた肉 とうふ みそ	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ねぎ	米 油 じゃがいも バター	684	24.6	23.6
23	木	ごはん	○	ポークしゅうまい あつあげのちゅうか煮	牛乳 しゅうまい ふた肉 あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい えだまめ しょうが	米 油 さとう でんぷん	659	23.3	24.0
24	金	玄米 ごはん	○	ほうれん草入りカレー 冬やさいのシーザーサラダ	牛乳 牛肉 ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが だいこん ブロッコリー はくさい コーン	米 玄米 油 じゃがいも カレールウ クルトン ドレッシング	670	18.8	26.3
27	月	ごはん	○	焼印入りあつ焼きたまご きゅうりのゆず香あえ ふしめんみそ汁	牛乳 卵 ふた肉 みそ	きゅうり ゆず果汁 にんじん だいこん ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ	米 油 さとう ごま ふしめん	557	19.3	15.6
28	火	ごはん	○	こうやとうふの煮もの ならえ	牛乳 とり肉 こうやとうふ かまぼこ 油あげ	にんじん たまねぎ えだまめ 干しいたけ だいこん れんこん	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ごま	640	26.8	18.3
29	水	麦 ごはん	○	とりそぼろ丼 わかめスープ	牛乳 とり肉 卵 とうふ ベーコン わかめ	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ えのきだけ	米 麦 油 さとう	615	24.6	22.1
30	木	食パン	○	セルフチキンカツサンド (チキンカツ・ポイルキャベツ・タルタルソース) なるとのポトフ	牛乳 チキンカツ ふた肉	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん れんこん だいこん パセリ	パン 油 さつまいも タルタルソース	680	25.3	28.2
31	金	ごはん	○	とりとキャベツのつくね かんこく風すき焼き	牛乳 とりつくね みそ ふた肉 焼きとうふ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい 根深ねぎ りんご しょうが にんにく	米 油 さとう でんぷん こんにゃく ふ ごま	642	24.3	23.3

※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	637	23.6	22.1
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。



なるるんちゃんねる1月号  
つくってみよう  
「さつまいものおやつ」

なるるんちゃんねる 特別編  
みんなで備えよう!  
「ローリングストック」



※SNS等への転載は禁止しています。  
通信料が発生しますので、ご注意ください

1月17日(金)は防災給食

「炊き出し」をイメージした献立です。

災害が起こった時、いつもと同じ食事をすることはできません。17日は災害が起こったときをイメージしながら、食べてみてください。  
毎日の食事ができていることに感謝し、改めて「命の大切さ」や「食べることができるとありがたさ」について考えてみましょう。

