

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)
3	月	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 大豆入りきんぴらごぼう ひじきのり	牛乳 いわし ぶた肉 大豆 さつまあげ ひじきのり	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	646	25.9	21.6
4	火	ごはん	○	じゃがいもと牛肉のうま煮 酢の物	牛乳 牛肉 さつまあげ 厚あげ わかめ	にんじん さやいんげん たけのこ きゅうり キャベツ	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま	594	19.2	17.5
5	水	チャーハン	○	海鮮ワントンスープ フルーツあんぱん	牛乳 焼きぶた 海鮮ワントン	にんじん ねぎ たまねぎ グリーンピース はくさい たけのこ みかん パイン もも	米 はるさめ あんぱんどうふ ごま油	654	17.4	20.0
6	木	コッペパン (黒糖入り)	○	ハンバーグきのこソース コーンポタージュ 型抜きチーズ(中のみ)	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ(中のみ)	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	パン さとう じゃがいも	645	24.4	24.4
7	金	ごはん	○	はんぺんのいそべあげ 豆乳入り豚汁	牛乳 はんぺん ぶた肉 油あげ 豆乳 みそ 青のり	にんじん ねぎ ごぼう だいこん はくさい	米 天ぷら粉 油	595	22.7	17.9
10	月	ごはん	○	さばのすだちおろしあんかけ ふしめん汁	牛乳 さば とり肉	にんじん ねぎ だいこん すだち果汁 ごぼう たまねぎ 干しいたけ	米 さとう でんぷん ふしめん 油	599	25.3	19.1
12	水	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ 小松菜と小もちのスープ	牛乳 ベーコン ぶた肉	かぼちゃ にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ	米 もち 油	648	16.1	19.7
13	木	食パン	○	チリコンカン はくさいのフレンチサラダ 大豆チョコ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤キドニー豆 ハム	にんじん トマト たまねぎ えだまめ はくさい きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング 大豆チョコ	686	25.5	29.2
14	金	玄米ごはん	○	具だくさん豚丼 やまぶきあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 玄米 こんにゃく さとう 油 ごま	598	21.8	19.2
17	月	ごはん	○	白身魚のレモンふうみ わかめのスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン とうふ わかめ	にんじん レモン果汁 たまねぎ えのきだけ コーン レタス	米 でんぷん さとう 油	608	22.5	20.7
18	火	ごはん	○	ほうれんそうオムレツ やさしいため いよかんゼリー	牛乳 オムレツ 牛肉 ぶた肉	ほうれんそう しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	米 油 ゼリー	647	21.2	22.9
19	水	ごはん	○	ぶた肉とだいこんのみそ煮 れんこんの和風サラダ 	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 厚あげ みそ とり肉	にんじん さやいんげん ブロッコリー しょうが だいこん れんこん コーン	米 こんにゃく さとう 油 ごま ドレッシング	615	21.1	19.5
20	木	麦ごはん	○	カレーライス 海そうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ 海そうミックス	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 麦 じゃがいも 油 カレールー ドレッシング	633	18.5	22.2
21	金	ごはん	○	パオス ひじきのいため煮	牛乳 パオス とり肉 大豆 がんもどき ひじき	にんじん さやいんげん たけのこ	米 こんにゃく さとう 油	620	27.1	18.9
25	火	ごはん	○	とり肉のごまがらめ 具だくさんみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	にんじん ねぎ しょうが だいこん たまねぎ	米 さとう でんぷん 油 ごま	602	25.4	19.6
26	水	ごはん	○	いかの天ぷら ちくぜん煮 バックソース	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 さとう 油	614	23.3	18.8
27	木	ロールパン	○	ミートソーススパゲティ フルーツのゼリーあえ	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 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	624	20.4	19.0
28	金	ごはん	○	マーボー厚あげ パンパンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ とり肉	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ もやし グリーンピース キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん 油 ドレッシング	620	25.8	20.0

☆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	22.4	20.6
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。