

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	ひじきごはん	○	さばのみそ煮 桜かまぼこのすまし汁	牛乳 ひじき わかめ とり肉 油あげ さば みそ とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ えだまめ たまねぎ えのきだけ しめじ	米 さとう	630	27.1	24.6	
4	火	ごはん	○	かぼちゃの煮物 ピーナッツあえ のりふりかけ	牛乳 とり肉 さつまあげ ハム	にんじん かぼちゃ さやいんげん こまつな たまねぎ キャベツ もやし	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ピーナッツ	578	21.9	14.3	
5	水	麦ごはん	○	カレーライス こんにゃくサラダ	牛乳 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	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく ドレッシング カレールー	613	17.9	20.4	
6	木	小型パン(黒糖入り)	○	デミグラスハンバーグ ゆでブロックリー ポテトスープ ミニたい焼き	牛乳 ベーコン ハンバーグ(とり肉・ふた肉)	ブロックリー にんじん パセリ たまねぎ コーン	パン さとう じゃがいも たい焼き	589	22.6	21.5	
7	金	ごはん	○	あつ焼きたまご やさいのみそいため	牛乳 たまご 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	594	22.4	19.8	
10	月	ごはん	○	えだまめのキャベツ焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 とり肉 さつまあげ	えだまめ キャベツ 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	582	22.2	13.9	
11	火	玄米ごはん	○	ビビンバ 中華コーンスープ	牛乳 牛肉 ふた肉 たまご ベーコン	こまつな にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ 干ししいたけ コーン	米 玄米 さとう 油 ごま油 ごま	692	24.1	28.0	
12	水	ごはん	○	鮭のチーズフライ 若竹汁 すだちゼリー	牛乳 わかめ さけ チーズ とうふ なんと	にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ えのきだけ	米 油 ゼリー	618	23.5	18.4	
13	木	食パン	○	セルフハムサンド (ハム、ポイルキャベツ、バックマヨネーズ) キャロットポタージュ	牛乳 ハム ベーコン とり肉	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ	パン じゃがいも 米粉 マヨネーズ バター	615	26.6	24.3	
14	金	ごはん	○	肉だんごのあますあん 八宝菜	牛乳 肉だんご ふた肉 いか うずらたまご	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 でんぷん 油	622	26.1	20.6	
17	月	ごはん	○	いわしの煮つけ 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 れんこん	米 こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	647	25.4	22.6	
18	火	ごはん	○	とり肉のすだち風味 具だくさんみそ汁 味付けのり	牛乳 わかめ のり とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ すだち果汁 だいこん たまねぎ	米 さとう 油 でんぷん	585	24.0	18.1	
19	水	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 鳴門わかめのすだち酢あえ	牛乳 ひじき ちりめん わかめ ふた肉 がんもどき	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ 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	615	22.4	19.1	
21	金	ごはん	○	焼きぎょうざ チンゲンサイと肉だんごのスープ ハニーピーナッツ(小中のみ)	牛乳 ぎょうざ 肉だんご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ たけのこ だいこん はくさい	米 油 ピーナッツ	587	21.1	17.3	
								平均	612	23.4	20.2
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。								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆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。

※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。

そつぎょうせい

卒業生のみなさんおめでとうございます。

いま

しよくじ

みらい

じぶん

今食べている食事は、未来の自分をつくるための

じゅうよう

ど だい

重要な土台になります。

これからの食生活、給食を思い出して

しよくせいかつ

きゅうしよく

おも

だ

よりよいものにして下さいね。

か

にち

きゅうしよく

いわ

こん だて

6日と12日の給食はお祝い献立です。

