

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	○	豆腐ハンバーグ たりやきソース 切り干し大根のいため煮	牛乳 とうふハンバーグ とり肉 さつまあげ がんもどき	にんじん さやいんげん しょうが 切り干しだいこん だけのこ	米 油 さとう でんぶん	635	26.3	18.3
3	火	ごはん	○	マーボー厚あげ もやしのナムル	牛乳 ぶた肉 みそ 厚あげ さつまあげ	ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ もやし だけのこ 干しいたけ グリンピース	米 油 さとう でんぶん ごま油 ごま	610	24.1	19.9
4	水	わかめ ごはん	○	いわしのカリカリフライ もち麦入りすまし汁	牛乳 わかめ いわし とり肉 ちくわ とうふ 油あげ	にんじん ねぎ だいこん 干しいたけ	米 油 もち麦	599	22.7	20.8
5	木	小型パン (黒糖入り)	○	ビーフンの五目いため ももゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん ビーマン チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ もも パイン	パン ビーフン ごま油 ナタデココ ゼリー	585	19.5	17.1
6	金	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 ビーナッツあえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ がんもどき ハム	かぼちゃ にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ もやし	米 油 こんにゃく さとう 油 ビーナッツ	599	23.2	18.1
9	月	ごはん	○	五目あつやきたまご ふしめん汁 牛乳プリン	牛乳 卵 とり肉 ちくわ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ 干しいたけ	米 油 ふしめん 牛乳プリン	626	20.8	21.9
10	火	ごはん	○	まぐろカツ ポイルキャベツ バックソース 具だくさんみそ汁	牛乳 まぐろカツ 油あげ みそ わかめ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい	米 油 じゃがいも	601	19.5	18.0
11	水	ごはん	○	高野豆腐の煮物 いかときゅうりの梅あえ	牛乳 とり肉 高野どうふ かまぼこ いか	にんじん チンゲンサイ たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり うめ	米 油 じゃがいも さとう	608	28.5	17.3
12	木	食パン	○	大豆のチリコンカン イタリアンサラダ メープルジャム	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 ハム	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 メープルジャム	629	26.0	21.5
13	金	玄米 ごはん	○	鶏そぼろ丼 わかめスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ しょうが えだまめ たまねぎ えのきだけ コーン	米 玄米 油 さとう	625	24.4	22.4
16	月	ごはん	○	鶏肉のごまがらめ ベーコンとチンゲンサイのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ コーン	米 油 さとう ごま でんぶん じゃがいも	613	24.5	21.0
17	火	ごはん	○	れんこん入りミンチカツ 野菜のみそいため	牛乳 ミンチカツ ぶた肉 牛肉 みそ	にんじん ビーマン もやし にんにく たまねぎ だけのこ キャベツ りんご れんこん	米 油 さとう	675	23.6	25.2
18	水	ごはん	○	いわしバーグ ミニトマト 豚汁	牛乳 いわし入りハンバーグ ぶた肉 みそ	ミニトマト にんじん ねぎ しょうが たまねぎ はくさい	米 油 さとう でんぶん こんにゃく じゃがいも	561	22.4	14.9
19	木	ごはん	○	たけのこのうま煮 鳴門わかめのすだち酢あえ	牛乳 牛肉 ちくわ 厚あげ わかめ ちりめん	しょうが にんじん さやいんげん だけのこ キャベツ きゅうり すだち果汁	米 油 さとう こんにゃく ごま	557	18.8	16.6
20	金	麦ごはん	○	ハヤシライス コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ハム	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 麦 油 じゃがいも ハヤシルー ドレッシング	642	19.2	22.9
23	月	ごはん	○	さばのゆずおろしあんかけ ひじきのいため煮 こんぶとお茶のふりかけ	牛乳 さば とり肉 大豆 がんもどき ひじき こんぶ	にんじん さやいんげん だいこん ゆず果汁 れんこん	米 油 さとう でんぶん こんにゃく	703	32.5	25.7
24	火	ごはん	○	パオズ 八宝菜	牛乳 パオズ ぶた肉 うす卵	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ だけのこ はくさい	米 油 さとう でんぶん	615	24.4	20.0
25	水	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ ゆでブロッコリー かきたま汁	牛乳 ぶた肉 とうふ なんと 卵 わかめ	かぼちゃ ブロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ えのきだけ	米 油	606	18.9	19.5
26	木	ロールパン	○	ドライカレース/パゲティ サイダーゼリー入りフルーツミックス	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 グリンピース もも パイン	パン スパゲティ さとう ナタデココ ゼリー	610	20.5	18.9
27	金	ごはん	○	鶏とキャベツのつくね かんこく風すきやき	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 厚あげ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい ながねぎ りんご キャベツ	米 油 さとう でんぶん こんにゃく ふ ごま	652	23.5	23.2
30	月	ごはん	○	いわしの煮つけ 五目さんびら ハニービーナッツ (小中のみ)	牛乳 いわし ぶた肉	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう うめ だけのこ 干しいたけ	米 油 さとう ごま油 こんにゃく ごま ビーナッツ (小中のみ)	697	27.2	24.3

☆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。	平均	621	23.4	20.4
行事等により、給食がお休み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

 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。

おしらせ

令和7年1月に中学2年生と小学5年生を対象に実施した給食アンケートの結果を鳴門市の公式ウェブサイトに掲載しています。

二次元コードを読み取り、ご覧ください。



※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。