

2025年5月

学校給食予定献立表

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)
1	木	ロールパン	○	ミートソーススパゲティ いちご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	614	20.4	19.0
2	金	ごはん	○	チキンナゲット かぼちゃの煮物	牛乳 とり肉 さつまあげ	にんじん かぼちゃ さやいんげん たまねぎ	米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	593	22.3	16.2
7	水	ごはん	○	ささみカツ ポイルキャベツ バックソース 豆乳入り豚汁	牛乳 ささみカツ ぶた肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	にんじん ねぎ キャベツ ごぼう だいこん はくさい	米 油	597	24.9	19.0
8	木	ごはん	○	さわらのゆずみそがけ ぶた肉のやながわ煮	牛乳 さわら みそ ぶた肉 たまご	にんじん さやいんげん ゆず果汁 ごぼう たまねぎ 干ししいたけ	米 さとう 油	632	27.1	19.1
9	金	玄米ごはん	○	具だくさん牛丼 酢の物	牛乳 わかめ 牛肉 かまぼこ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	米 玄米 こんにゃく さとう 油 ごま	585	19.0	19.7
12	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ スタミナわかめスープ	牛乳 青のり わかめ ちくわ 肉だんご たまご	にら れんこん だいこん もやし にんにく	米 天ぷら粉 油 ごま油	581	20.4	19.7
13	火	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ツナあえ	牛乳 わかめ とり肉 がんもどき さつまあげ みそ ツナ	たまねぎ にんじん しょうが さやいんげん たけのこ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく 油 さとう	614	25.4	20.3
14	水	ごはん	○	サバの塩焼き 野菜の付け合わせ バックボン酢 れんこんの五目いため	牛乳 サバ ぶた肉 大豆 ちくわ	にんじん さやいんげん はくさい れんこん	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	639	27.6	21.8
15	木	コッペパン (黒糖入り)	○	チーズオムレツ ミネストローネ ミニたい焼き	牛乳 たまご チーズ ベーコン	にんじん トマト たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも たい焼き	609	20.5	22.8
16	金	チャーハン	○	ワンタンスープ フルーツあんぱん	牛乳 焼きぶた ワンタン	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース チンゲンサイ パイン もも	米 あんにんどうふ ごま油	646	17.2	21.1
19	月	ごはん	○	とり肉のすだち風味 ふしめんみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ すだち果汁 だいこん ごぼう たまねぎ	米 さとう 油 ふしめん	625	25.2	20.7
20	火	ごはん	○	じゃがいもと牛肉のうま煮 とりごぼうサラダ	牛乳 牛肉 とり肉 さつまあげ 厚あげ	にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう コーン きゅうり	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま ドレッシング	650	21.3	21.2
21	水	ごはん	○	こうやどうふの卵とじ わかめのナムル のりふりかけ	牛乳 わかめ とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご	にんじん こまつな たまねぎ もやし 干ししいたけ えだまめ たけのこ すだち果汁	米 さとう 油 ごま油	580	24.5	17.0
22	木	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 ぶた肉のしょうがいため	牛乳 いわし ぶた肉	だいこん にんじん ピーマン しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ	米 さとう 油	639	25.7	24.0
23	金	麦ごはん	○	カレーライス キャベツのシーザーサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ハム	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	米 麦 カレールー じゃがいも クルトン 油 ドレッシング	662	19.1	24.8
26	月	ごはん	○	えだまめのキャベツ焼き とりだんごのみそちゃんこ はちみつレモンゼリー	牛乳 とりだんご さつまあげ とうふ みそ とり肉	えだまめ キャベツ にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ しょうが	米 さとう ゼリー 油 ごま油	673	24.2	16.7
27	火	ごはん	○	鮭のチーズフライ 小松菜と小もちのスープ	牛乳 さけ チーズ ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ 干ししいたけ	米 もち 油	648	22.6	20.2
28	水	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 ごまあえ	牛乳 ひじき ぶた肉 がんもどき	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たまねぎ はくさい もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう 油 ごま	607	21.8	19.0
29	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) コーンポタージュ	牛乳 ハム ベーコン	にんじん バセリ キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも マヨネーズ	614	24.0	24.3
30	金	ごはん	○	えびしゅうまい 大豆入りきんぴらごぼう	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 大豆 さつまあげ	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	583	20.5	15.8
平均								620	22.7	20.1
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。



5月15日は鳴門市市制記念日です。
鳴門市が誕生して今年で78年になります。
ミニたい焼きと一緒に祝いましょう！

※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。