

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	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきの煮物	牛乳 ちくわ とり肉 がんもどき 青のり ひじき	にんじん ごぼう たけのこ えだまめ	米 天ぷら粉 こんにゃく さとう 油	632	23.1	21.4
2	火	玄米ごはん	○	親子丼 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ハム	にんじん ねぎ こまつな 干しいたけ たまねぎ キャベツ コーン もやし	米 玄米 さとう 油 ごま油 ごま	604	25.7	18.8
3	水	ごはん	○	さばのしょうが煮 みそけんちん汁	牛乳 さば とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ しょうが ごぼう だいこん	米 さといも 油	602	27.1	18.6
4	木	ロールパン	○	スパゲティナポリタン マスカットゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ しめじ もも パイン	パン スパゲティ さとう ナタデココ ゼリー	624	19.6	19.4
5	金	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ちりめんとうわかめの酢の物 ヨーグルト	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまあげ ちりめん わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ 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	603	21.3	13.8
8	月	麦ごはん	○	ツナそぼろ丼 ワントンスープ	牛乳 ツナ 卵 ワントン	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 きくらげ	米 麦 さとう 油	624	24.3	20.9
9	火	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 ピーナッツあえ	牛乳 とり肉 がんもどき さつまあげ みそ いか	にんじん さやいんげん こまつな しょうが たけのこ キャベツ	米 こんにゃく さとう 油 ピーナッツ	621	27.6	20.6
10	水	ごはん	○	えびしゅうまい かんこく風すき焼き	牛乳 えびしゅうまい 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 根深ねぎ りんご	米 こんにゃく 焼きふ さとう 油 ごま	627	22.3	20.3
11	木	食パン	○	ポークビーンズ フレンチサラダ いちごジャム	牛乳 ぶた肉 ハム ミックスビーンズ (大豆・青大豆・金時豆)	にんじん トマト にんにく 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 いちごジャム ドレッシング	640	25.2	22.8
12	金	ごはん	○	さわらの甘酢あんかけ さつま汁 味噌つけのり	牛乳 さわら とり肉 とうふ 油あげ みそ のり	にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ だいこん ごぼう	米 さとう でんぷん さつまいも 油	638	27.4	18.4
16	火	ごはん	○	牛肉コロッケ ポイルキャベツ にらたまスープ バックソース	牛乳 ベーコン とうふ 卵 牛肉	にんじん にら キャベツ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 じゃがいも でんぷん 油	639	17.9	21.8
17	水	玄米ごはん	○	夏野菜カレー わかめサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ わかめ	にんじん かぼちゃ ブロッコリー しょうが にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり	米 玄米 油 カレールー ドレッシング	634	19.5	23.7
18	木	ごはん	○	とりとキャベツのつくね 八宝菜	牛乳 ぶた肉 うすら卵 つくね(とり肉・ぶた肉) 青のり	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう でんぷん 油	626	23.7	24.0
19	金	ごはん	○	さばの塩焼き すだち れんこんのきんぴら 	牛乳 さば ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん さやいんげん すだち れんこん	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	651	28.4	21.8
22	月	ごはん	○	とり肉のねぎソースがけ 小松菜と小もちのスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	ねぎ にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ	米 さとう もち 油 ごま ごま油	627	23.6	19.7
24	水	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 豚汁 みかんゼリー	牛乳 いわし ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ はくさい	米 こんにゃく 油 みかんゼリー	638	23.3	21.6
25	木	コッペパン (黒糖入り)	○	トマトミートオムレツ コーンポタージュ	牛乳 とり肉 オムレツ(とり肉・卵)	にんじん パセリ たまねぎ しめじ コーン トマト	パン じゃがいも	601	25.8	23.4
26	金	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 いかときゅうりの梅あえ	牛乳 ぶた肉 がんもどき いか ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	米 じゃがいも こんにゃく さとう 油	605	23.7	18.2
29	月	ごはん	○	照り焼きハンバーグ きゅうりの土佐あえ とりごぼう汁	牛乳 かつおぶし とり肉 油あげ ハンバーグ(とり肉・ぶた肉)	にんじん ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁 ごぼう たまねぎ しめじ	米 さとう でんぷん 油 ごま油	604	24.7	19.1
30	火	ごはん	○	厚揚げのカレーそぼろ もやしのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ さつまあげ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ 干しいたけ もやし	米 さとう でんぷん 油 ごま油 ごま	617	24.4	20.8

☆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	623	23.9	20.5
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。