

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)
4	火	ごはん	○	さばのみそ煮 五目きんぴら	牛乳 さば みそ ぶた肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だけのこ 干しいたけ	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	612	26.2	18.1
5	水	ごはん	○	厚あげのカレーそばろ 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 だけのこ えだまめ 干しいたけ もやし	米 さとう でんぶん 油 ごま ごま油	617	24.4	20.8
6	木	コッペパン (黒糖入り)	○	チキンカツ さつまいもと白菜の米粉シチュー	牛乳 チキンカツ ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ しめじ はくさい	パン さつまいも 米粉 油 バター	650	24.3	24.6
7	金	ごはん	○	なると金時オムレツ ミニトマト マーボーれんこん お米のムース	牛乳 オムレツ ぶた肉 みそ	ミニトマト ねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ だけのこ れんこん 干しいたけ グリンピース	米 さつまいも さとう でんぶん お米のムース 油	671	22.4	21.7
10	月	ごはん	○	白身魚のゆず風味 もち麦入りすまし汁 小魚いもけんぴ	牛乳 メルルーサ いわし とり肉 ちくわ とうふ 油あげ	にんじん ねぎ ゆず果汁 だいこん 干しいたけ	米 でんぶん さとう さつまいも 油 大麦(もち麦)	589	26.2	17.7
11	火	キムタク ごはん	○	小松菜と春雨のスープ フルーツあんぱん	牛乳 ぶた肉 ベーコン とうふ	にんじん こまつな つぼつけ はくさいキムチ たまねぎ はくさい バイン もも	米 はるさめ でんぶん あんにんどうふ ごま 油	606	19.0	20.0
12	水	ごはん	○	高野豆腐の煮物 ごまあえ	牛乳 とり肉 こうやどうふ かまぼこ	にんじん こまつな たまねぎ えだまめ はくさい もやし	米 じゃがいも さとう 油 ごま	610	26.6	18.1
13	木	食パン	○	チリコンカン コールスローサラダ メープルジャム	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 キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう メープルジャム ドレッシング	648	25.2	21.7
14	金	ごはん	○	パオズ 野菜のみそいため	牛乳 パオズ ぶた肉 牛肉 みそ	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ もやし キャベツ だけのこ りんご	米 さとう 油	615	23.3	19.4
17	月	ごはん	○	とり肉の照り焼き スタミナわかめスープ	牛乳 とり肉 肉団子 卵 わかめ	にら れんこん だいこん もやし にんにく	米 さとう でんぶん 油 ごま油	621	28.2	22.3
18	火	ごはん	○	肉団子のあますあん 厚あげの中華煮	牛乳 肉団子 ぶた肉 厚あげ	にんじん しょうが たまねぎ だけのこ はくさい えだまめ	米 さとう でんぶん 油	668	25.6	23.3
19	水	ごはん	○	とり肉ねぎソースかけ れんこんの梅あえ なると金時のみそ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ	ねぎ うめ しそ にんじん こまつな れんこん はくさい	米 油 でんぶん ごま ごま油 さとう さつまいも	611	24.0	18.1
20	木	ごはん	○	ハヤシライス イタリアンサラダ	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 じゃがいも 油 ドレッシング ハヤシルー	636	19.3	22.5
21	金	ごはん	○	じゃがいものそばろ煮 鳴門わかめのすだち酢あえ	牛乳 牛肉 ぶた肉 がんもどき ちくわ ツナ わかめ	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 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ごま	602	21.7	17.8
25	火	ごはん	○	さばのみぞれあんかけ ひじきのいため煮	牛乳 さば とり肉 大豆 がんもどき ひじき	にんじん さやいんげん だいこん れんこん	米 さとう でんぶん こんにゃく 油	695	32.3	25.7
26	水	ごはん	○	とりとキャベツのつくね きゅうりのゆかりあえ 豚汁 牛乳プリン	牛乳 とりつくね みそ ぶた肉	キャベツ しそ にんじん ねぎ しょうが きゅうり だいこん たまねぎ	米 さとう でんぶん さといも こんにゃく 牛乳プリン 油	610	20.8	19.3
27	木	ロールパン	○	れんこんときのこの和風スパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ぶた肉 ヨーグルト	にんじん こまつな たまねぎ れんこん しめじ エリンギ バイン もも	パン スパゲティ ナタデココ	608	20.7	20.7
28	金	ごはん	○	具だくさん豚丼 やまぶきあえ	牛乳 ぶた肉 卵 かまぼこ	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 こんにゃく さとう 油 ごま	597	21.6	19.1
☆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。							平均	626	24.0	20.6
							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。

※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。



とくしまけん さいばい さか ぜんこくだい い しゅっかりよう ほこ
徳島県は、れんこんの栽培が盛んで、全国第3位の出荷量を誇っています。
なか なるとし けんないゆうすう さんち
その中でも、鳴門市は県内有数のれんこんの産地です。
がっこうきゅうしよく いちねん つう なるとしさん しやう
学校給食では、一年を通じて、鳴門市産のれんこんを使用しています。

こんげつ しやう こんだて
【今月の れんこんを使用した献立】
マーボーれんこん、スタミナわかめスープ、れんこんの梅あえ
ひじきの炒め煮、れんこんときのこの和風スパゲティ

