

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	火	ごはん	○	かぼちゃの煮物 山吹和え	牛乳 牛肉 さつまあげ 卵	にんじん かぼちゃ さやいんげん こまつな こんにゃく たまねぎ キャベツ もやし	米 ジャがいも さとう ごま	629	21.9	18.1
2	水	ごはん	○	中華丼 焼きぎょうざ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 ぎょうざ	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 きくらげ	米 さとう でんぷん	639	24.3	20.6
3	木	食パン	○	なるとのポトフ フレンチサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん パセリ にんにく たまねぎ れんこん だいこん キャベツ きゅうり コーン	パン さつまいも ドレッシング 黒豆きなこクリーム	654	21.9	25.4
4	金	ごはん	○	さわらのみぞれあんかけ かきたま汁 カットみかん(しらぬい)	牛乳 さわら とうふ なると 卵 わかめ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ えのきだけ しらぬい	米 さとう でんぷん	593	27.3	16.3
7	月	ごはん	○	はんぺんのいそべ揚げ 味噌けんちん汁 ふりかけ	牛乳 はんぺん とり肉 とうふ みそ 青のり	にんじん ねぎ ごぼう だいこん	米 天ぷら粉 里いも 油	633	25.7	19.0
8	火	ごはん	○	だいこんのそぼろ煮 れんこんのごまヨササラダ	牛乳 とり肉 あつあげ さつまあげ	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく だいこん れんこん はくさい きゅうり えだまめ	米 さとう マヨネーズ ごま	648	23.0	21.0
9	水	麦ごはん	○	ピピンパ 中華コーンスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 ベーコン とうふ	こまつな にんじん ねぎ もやし しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干ししいたけ コーン	米 押し麦 さとう ごま油 ごま	687	27.7	24.8
10	木	ロールパン	○	きのことりめんの和風スパゲティ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ちりめん ヨーグルト	にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ みかん バイン もも	ロールパン スパゲティ ナタデココ	657	21.1	20.0
14	月	ごはん	○	すきやき風煮 あつ焼き卵 ガトーショコラ	牛乳 牛肉 焼きとうふ 卵	にんじん たまねぎ こんにゃく はくさい 根深ねぎ	米 焼きふ さとう ガトーショコラ	698	25.5	24.0
15	火	ごはん	○	とり肉とこんにゃくのみそ煮 切り干し大根とカニカマの酢の物	牛乳 とり肉 さつまあげ がんもどき かにかまぼこ みそ わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく たけのこ 切り干しだいこん きゅうり	米 さとう	621	26.1	17.7
16	水	玄米 ごはん	○	ツナそぼろ丼 ほうれんそうと春雨のスープ	牛乳 ツナ 卵 ベーコン とうふ	にんじん ほうれんそう しょうが えだまめ たまねぎ はくさい きくらげ	米 もち玄米 さとう はるさめ でんぷん	680	27.1	26.5
17	木	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ひじきとあつあげの煮物 ミニトマト パックソース	牛乳 ぶた肉 あつあげ ひじき	かぼちゃ にんじん さやいんげん つきこんにゃく たまねぎ ミニトマト	米 ジャがいも さとう 油	706	32.4	23.0
18	金	いもわかめ ごはん	○	さばのみそ煮 もち麦入りすまし汁	牛乳 さば みそ とり肉 とうふ ちくわ 油あげ わかめ	にんじん ねぎ だいこん 干ししいたけ	米 さつまいも 大麦(もち麦)	611	24.6	20.3
21	月	ごはん	○	和風きのこハンバーグ 五目きんぴら	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん たまねぎ マッシュルーム しめじ こんにゃく ごぼう たけのこ 干ししいたけ	米 さとう でんぷん ごま ごま油	673	26.3	20.8
22	火	ごはん	○	お魚ナゲット(幼) たこのからあげ(小中) 豚肉のしょうが炒め のりつくだに(幼) 徳島県産のりつくだに(小中)	牛乳 お魚ナゲット(幼) たこのからあげ(小・中) ぶた肉 のりつくだ煮	にんじん ビーマン しょうが たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ	米 さとう 油	652	30.6	19.9
24	木	ナン	○	ひよこ豆のキーマカレー 海そうサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ひよこ豆 ツナ 海そうミックス	にんじん トマト しょうが にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	ナン カレールウ	664	28.0	28.2
25	金	ごはん	○	親子丼 ピーナッツあえ いよかんゼリー	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ハム	にんじん ねぎ こまつな 干ししいたけ たまねぎ キャベツ もやし	米 さとう ピーナッツ いよかんゼリー	655	26.9	18.9
28	月	ごはん	○	とり肉のごまからめ ベーコンとチンゲン菜のスープ	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 さとう でんぷん ジャがいも ごま	625	24.0	20.2

☆ 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	651	25.8	21.4
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

鳴門市学校給食センターのキャラクター

「なるるん」

たくさん応募していただきありがとうございました。
132点の応募の中から、給食センターの職員(調理員さん、
配達員さん)みんなで名前を決めました。
これから「なるるん」と一緒に学校給食に関する情報
発信していきます。よろしくね♪



おいしくま〜れ♪

「なるるん」の意味・由来

- ・なるとの「なる」と楽しいイメージ「るん」がつくと
楽しく給食が食べられそうだから。
- ・「なるるん」と言うと楽しくなりそうなので、みんな
苦手なものも「なるるんが作ってくれた」と思ったら
食べられる気がするから。

※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。