

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)	
11	月	ごはん	○	肉じゃが ツナあえ	牛乳 牛肉 さつまあげ ツナ わかめ	にんじん グリンピース たまねぎ こんにゃく きゅうり コーン キャベツ レモン果汁	米 ジャがいも さとう 油	637	23.8	17.2	
12	火	玄米 ごはん	○	具だくさん豚丼 野菜のごまドレッシング 牛乳プリン	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵	にんじん ねぎ こまつな たまねぎこんにゃく しめじ キャベツ もやし しょうが	米 玄米 さとう ごま ごま油 油 牛乳プリン	667	26.7	20.9	
13	水	ごはん	○	チキンのオープン焼き ワントンスープ オレンジ	牛乳 チキンのオープン焼き(チーズ) ワントン	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ はくさい オレンジ	米 油	603	23.5	18.9	
14	木	コッペパン	○	チリコンカン 白菜のフレンチサラダ 大豆チョコ	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 はくさい きゅうり コーン	パン ジャがいも さとう ドレッシング 大豆チョコ	680	25.4	30.4	
15	金	ごはん	○	サバのすだちおろしあんかけ みそ汁 ふりかけ	牛乳 サバ とうふ 油あげ みそ わかめ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ すだち果汁	米 さとう 油 ごま	612	26.1	19.2	
18	月	ごはん	○	ささみカツ プロッコリーのドレッシングあえ コーンとたまごの中華スープ	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ 卵	プロッコリー にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ コーン	米 油	660	27.3	22.3	
19	火	麦ごはん	○	カレーライス わかめサラダ おいわいいちごゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 わかめ ツナ	にんじん グリンピース たまねぎ キャベツ コーン きゅうり しょうが にんにく	米 押し麦 カレールー ジャがいも 油 ゼリー	705	21.9	22.7	
20	水	ごはん	○	ツナマヨオムレツ 五目きんぴら ミニトマト	牛乳 ツナ 卵 ぶた肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん ミニトマトこんにゃく ごぼう たけのこ しいたけ	米 さとう 油 ごま ごま油	622	23.6	20.0	
21	木	ごはん	○	ジャがいものいそ煮 ピーナッツあえ	牛乳 ぶた肉 ひじき がんもどき ハム	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎこんにゃく キャベツ もやし	米 ジャがいも さとう 油 ピーナッツ	660	27.2	20.0	
22	金	ごはん	○	さけのチーズフライ やさしいため	牛乳 さけ チーズ ぶた肉 いか	にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ もやし たけのこ しょうが	米 油	660	30.8	21.7	
25	月	ごはん	○	とりとキャベツのつくね ふしめん汁 ヨーグルト	牛乳 とり肉 みそ 油あげ ちくわ ヨーグルト	にんじん こまつな ごぼう しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	米 さとう でんぷん ふしめん 油	630	21.9	14.7	
26	火	ごはん	○	厚あげのカレーそば もやしのナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ ちくわ	こまつな にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ もやし しょうが	米 さとう でんぷん 油 ごま油	623	24.9	19.5	
27	水	ごはん	○	いわしのかば焼き風 きゅうりのゆず香あえ とん汁	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ きゅうり こんにゃく だいこん たまねぎ ゆず果汁	米 でんぷん さとう 油	679	28.2	23.5	
28	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツゼリーミックス	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり粉 かつお粉	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん 黄桃 パイン	パン 中華めん ナタデココ ゼリー	637	23.0	18.8	
								平均	648	25.3	20.7
								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。

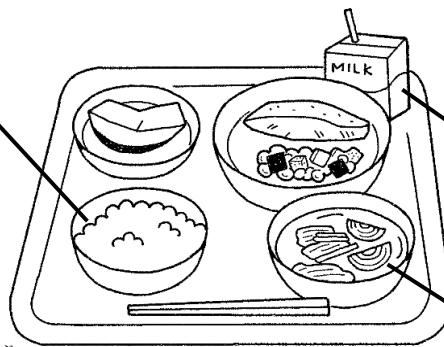
行事等により、給食がお休みの場合がありますので、各学校・園からの通知をご確認ください。

※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。

鳴門市の学校給食について

主食

べいばん しゅう かい
米飯:週4回
ぱん:週1回(食育の日がある週はご飯に変更)
お米は鳴門市産「あきさかり」を使用し、
給食センターで炊飯し、炊きたてを届け
ています。



牛乳

とくしまけん さん ぎゅうにゅう
徳島県産の牛乳です。
まいあさ がつこう ちよくせつはいそう
毎朝、学校へ直接配送されています。

通年で使用する地場産物

なるとし ないさん
<鳴門市内産>
こめ
米・わかめ・さつまいも・れんこん

とくしまけん さん
<徳島県産>
ぎゅうにゅうぎゅうにく ぶたにく とりにく たちうお
牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉・ちりめん・太刀魚
はも ねぎ たけのこ すだち ゆず 干し椎茸

※ そのほか、旬の時期にはできるかぎり地場産物を使用しています。

副食(おかず)

2~3品を給食センターで作っています。
うす味を心がけ、煮干しやかつお節など
から丁寧に出汁をとっています。
家庭ではとりにくい海藻類や豆類を積極
的に取り入れています。