



日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校・中学生)		
					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	小型パン	○	ビーフンの五目いため レモンゼリー入りフルーツミックス 大豆チョコ	牛乳 ぶた肉 ちくわ	にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ もやし キャベツ みかん もも パイン	パン ビーフン ナタデココ ゼリー ごま油 大豆チョコ	635	21.9	22.9
2	金	ごはん	○	五目厚焼きたまご ブロッコリーの和風ドレッシング和え ひじきの煮物	牛乳 卵 とり肉 ひじき がんもどき	ブロッコリー にんじん ごぼう えだまめ	米 ドレッシング さとう こんにゃく 油	615	25.4	18.3
5	月	ごはん	○	とりそぼろ丼 わかめスープ	牛乳 とり肉 卵 ベーコン わかめ	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 コーン	米 さとう 油	629	25.1	22.2
6	火	ごはん	○	ポークしゅうまい 八宝菜 オレンジ	牛乳 しゅうまい ぶた肉 うすら卵 いか	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 オレンジ	米 さとう でんぷん 油	626	26.6	19.1
7	水	ごはん	○	かぼちゃサンドフライ 五目きんぴら のりつくだに	牛乳 ぶた肉 さつまあげ のりつくだに	かぼちゃ にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ しいたけ	米 油 さとう こんにゃく ごま油 ごま	695	21.6	21.6
8	木	ナン	○	ひよこ豆のキーマカレー キャベツのコールスローサラダ	牛乳 ひよこ豆 牛肉 ぶた肉 ハム	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 カレールー ドレッシング	673	27.9	28.4
9	金	ごはん	○	サバのしお焼き すだち とん汁 お月見ゼリー	牛乳 サバ ぶた肉 みそ	にんじん ねぎ すだち だいこん たまねぎ	米 さといも こんにゃく 油 ゼリー	688	28.5	21.9
12	月	ごはん	○	とうふハンバーグ てりやきソース かぼちゃの煮物 おかかふりかけ	牛乳 とうふハンバーグ みそ とり肉 さつまあげ ふりかけ	かぼちゃ にんじん さやいんげん たまねぎ しょうが	米 さとう でんぷん じゃがいも こんにゃく 油	651	26.4	16.7
13	火	ごはん	○	貝だくさんぶた丼 すのもの	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ちりめん わかめ	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 こんにゃく さとう 油 ごま	588	24.8	15.7
14	水	ごはん	○	いわしの煮つけ カラフルやさしい和え ふしめん汁	牛乳 いわし とり肉 ちくわ	にんじん ねぎ やさしいフレック キャベツ ごぼう たまねぎ しいたけ	米 ふしめん 油	622	27.4	16.6
15	木	ロールパン	○	スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ベーコン ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト にんにく たまねぎ しめじ みかん パイン もも	パン スパゲティ さとう ナタデココ	678	21.7	20.2
16	金	ごはん	○	とり肉のバーベキューソース ワントンスープ 味付けのり	牛乳 とり肉 ワントン のり	にんじん チンゲンサイ ねぎ りんご にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	米 さとう 油 ごま油	635	25.8	20.4
20	火	ごはん	○	たちうおフライ ポイルキャベツ さつま汁 バックソース	牛乳 たちうお とり肉 油あげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい	米 こんにゃく 油 さつまいも	659	26.5	19.6
21	水	ごはん	○	じゃがいもと牛肉のうま煮 健康サラダ	牛乳 牛肉 厚あげ さつまあげ ひじき ツナ	にんじん さやいんげん たけのこ キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも こんにゃく 油 さとう ごま	648	23.9	19.7
22	木	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	こまつな にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし たまねぎ たけのこ しいたけ コーン	米 さとう 油 ごま油 ごま	685	26.2	24.9
26	月	ごはん	○	ちくわのいそべ揚げ きゅうりのかおり漬け じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 ちくわ 青のり みそ わかめ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	米 天ぷら粉 さとう じゃがいも 油 ごま油	590	18.5	16.7
27	火	ごはん	○	ポテトオムレツ 切干だいこんの炒め煮 ミニトマト	牛乳 オムレツ(チーズ) とり肉 さつまあげ がんもどき	にんじん さやいんげん ミニトマト 切干だいこん たけのこ	米 じゃがいも 油 さとう	638	24.7	19.4
28	水	ごはん	○	肉だんごの甘酢あん かんこく風すき焼き	牛乳 肉団子 豚肉 厚あげ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい 長ねぎ りんご	米 こんにゃく ふ さとう 油 ごま	651	25.6	20.7
29	木	食パン	○	セルフツナサンド (ツナサラダ・チーズ・マヨネーズ) パンブキンポタージュ	牛乳 ツナ ベーコン チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ コーン きゅうり たまねぎ しめじ	食パン マヨネーズ	691	26.4	31.5
30	金	ごはん	○	ハヤシライス れんこんの和風サラダ	牛乳 牛肉 とり肉	にんじん グリンピース にんにく たまねぎ ブロッコリー しめじ れんこん コーン	米 ハヤシルー さとう 油 じゃがいも ドレッシング ごま	701	24.1	24.2

☆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。



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。



かぎ しげん
限りある資源

たいせつ つか
水を大切に使いましょう!



こまめに
みずと
水を止めてね!

※栄養価については、小学校・中学生を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。

平均	650	25.0	21.0
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g