



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)	
3	月	ごはん	○	牛肉コロッケ バックソース ちくぜん煮	牛乳 牛肉 とり肉 ちくわ	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう たけのこ	米 コロッケ こんにゃく さとう 油	659	20.0	20.3	
4	火	ごはん	○	デミグラスハンバーグ ブロccoliのドレッシング和え 小松菜と小もちのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ブロccoli にんじん こまつな たまねぎ しいたけ	米 さとう もち 油 ドレッシング	649	21.3	21.1	
5	水	ごはん	○	こうやどうふの卵とじ わかめサラダ	牛乳 とり肉 こうやどうふ かまぼこ 卵 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ コーン キャベツ きゅうり	米 さとう 油 ドレッシング	617	24.8	20.5	
6	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツあんぱん	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり粉 かつお粉	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん パイン もも	パン 中華めん あんぱんどうふ	629	21.2	20.3	
7	金	ごはん	○	さわらのゆずみそがけ じゃがいものいそ煮	牛乳 さわら みそ ぶた肉 がんもどき ひじき	にんじん さやいんげん ゆず果汁 たまねぎ	米 さとう じゃがいも こんにゃく 油	673	29.6	22.3	
11	火	ごはん	○	ささみカツ どさんこ汁 ふりかけ	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ コーン	米 じゃがいも 油 バター	631	25.3	21.1	
12	水	ごはん	○	さばのしょうが煮 きんぴらごぼう	牛乳 さば 牛肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん ごぼう しいたけ たけのこ しょうが	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	670	25.6	25.5	
13	木	コッペパン	○	チリコンカン キャベツのサラダ 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 もやし きゅうり コーン	パン メープルジャム じゃがいも さとう ドレッシング	617	24.1	20.4	
14	金	ごはん	○	中華丼 焼ききょうざ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うすら卵 きょうざ	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 でんぶん 油	614	21.3	20.5	
17	月	ごはん	○	サバのすだちおろしあんかけ けんちん汁	牛乳 さば とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ すだち果汁	米 さとう でんぶん 油	602	26.7	20.2	
18	火	キムタク ごはん	○	ポテトスープ ぶどうゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ねぎ にんじん パセリ つぼつけ はくさいキムチ たまねぎ コーン みかん パイン もも	米 じゃがいも ナタデココ ゼリー 油 ごま ごま油	619	18.1	18.3	
19	水	麦ごはん	○	なると金時カレー らっきよのナムル	牛乳 ぶた肉 牛肉 さつまあげ	にんじん グリンピース こまつな しょうが にんにく たまねぎ もやし らっきょう	米 麦 さつまいも カレールー さとう 油 ごま油 ごま	651	19.5	20.0	
20	木	ごはん	○	とり肉のレモンソテー チンゲンサイと肉団子のスープ スイートポテト	牛乳 とり肉 肉団子	にんじん チンゲンサイ すだち果汁 たまねぎ はくさい	米 はるさめ スイートポテト 油	636	25.4	21.7	
21	金	ごはん	○	えびと枝豆の水晶包み蒸し 野菜いため	牛乳 えび 牛肉 ぶた肉	にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ えだまめ	米 油	640	21.0	22.7	
24	月	ごはん	○	いわしのカリカリフライ きゅうりのゆかり和え ほうとう汁	牛乳 いわし ぶた肉 油あげ みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ きゅうり しそ だいこん ごぼう	米 きしめん 油	616	20.0	20.7	
25	火	ごはん	○	他人丼 切り干し大根のツナ和え	牛乳 牛肉 卵 ツナ	にんじん ねぎ こまつな ごぼう たまねぎ 切り干しだいこん レモン果汁	米 こんにゃく さとう 油 ごま	663	23.7	25.3	
26	水	ごはん	○	マーボーれんこん 野菜のごまドレッシング りんご	牛乳 ぶた肉 ハム	ねぎ にんじん グリンピース こまつな たけのこ しいたけ れんこん キャベツ もやし りんご	米 さとう でんぶん 油 ごま油 ごま	609	21.5	16.6	
27	木	ロールパン	○	ほうれんそうオムレツ バックケチャップ マカロニのクリーム煮	牛乳 卵 とり肉 ベーコン	ほうれんそう にんじん ブロccoli たまねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	696	24.4	30.4	
28	金	ごはん	○	とりと根菜のつくね ぶた肉と大根のみそ煮	牛乳 とりつくね ぶた肉 さつまあげ がんもどき みそ	にんじん さやいんげん しょうが たけのこ だいこん	米 さとう でんぶん こんにゃく 油	656	24.5	21.4	
31	月	ごはん	○	厚あげのカレーそばろ パンパンジーサラダ かぼちゃプリン	牛乳 牛肉 ぶた肉 厚あげ とり肉	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ きゅうり もやし	米 さとう でんぶん 油 かぼちゃプリン ドレッシング	689	26.5	24.1	
☆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。								平均	642	23.2	21.7
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。								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。