

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	○	いかの天ぷら ポイルキャベツ パックソース さつまい	牛乳 いか とり肉 とうふ 油あげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ ごぼう はくさい だいこん	米 油 さつまいも	644	21.9	19.8
2	水	ごはん	○	煮込みおでん おかか和え 小魚ナッツ(小・中のみ)	牛乳 とり肉 ちくわ 厚あげ うすら卵 かつお節 いわし(小・中)	だいこん にんじん はくさい もやし こまつな	米 油 こんにゃく じゃがいも さとう アーモンド・ピーナッツ(小・中)	641	25.0	20.2
4	金	ごはん	○	和風きのこハンバーグ ひじきのいため煮	牛乳 ハンバーグ ひじき とり肉 大豆 がんもどき	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんじん れんこん さやいんげん	米 油 さとう でんぷん こんにゃく	677	28.0	23.8
7	月	ごはん	○	さわらのすだちしょうゆ 切り干し大根の煮物	牛乳 さわら ぶた肉 さつまい	すだち果汁 切り干しだいこん たけのこ にんじん さやいんげん	米 油 さとう じゃがいも こんにゃく	636	27.5	18.2
8	火	ごはん	○	ツナそぼろ丼 ほうれん草と春雨のスープ	牛乳 ツナ 卵 ベーコン とうふ	しょうが えだまめ ほうれんそう たまねぎ にんじん はくさい	米 油 さとう はるさめ でんぷん	664	24.4	26.3
9	水	ごはん	○	えびしゅうまい ぶたキムチいため お米のムース	牛乳 ぶた肉 えびしゅうまい	にんじん にんにく もやし はくさい はくさいキムチ	米 油 さとう ごま油 お米のムース	656	22.1	23.4
10	木	コッペパン	○	ボークビーンズ フレンチサラダ 大豆チョコ	牛乳 ぶた肉 大豆 手亡豆 金時豆 ハム	にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう ドレッシング 大豆チョコ	645	22.3	27.6
11	金	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 ちくさし和え	牛乳 牛肉 ぶた肉 さつまいあげ がんもどき 油あげ 卵	かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが さやいんげん こまつな キャベツ	米 油 さとう こんにゃく ごま	619	23.5	19.5
14	月	ごはん	○	さばの塩焼き はくさいのつけあわせ パックボン酢 ふしめん汁	牛乳 さば とり肉 ちくわ とうふ 油あげ	はくさい 干しいだけ たまねぎ にんじん ねぎ	米 油 ふしめん	620	28.0	20.3
15	火	ごはん	○	じゃがいものうま煮 れんこんのサラダ	牛乳 ぶた肉 厚あげ ハム	にんじん たけのこ えだまめ れんこん きゅうり コーン	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう ドレッシング	642	21.6	20.5
16	水	ごはん	○	はるまき ぶた肉とうすら卵の野菜いため	牛乳 はるまき ぶた肉 うすら卵 みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ さやいんげん	米 油 さとう ごま	676	19.6	26.4
17	木	ごはん	○	カレーライス わかめサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	米 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	665	20.8	24.3
18	金	ごはん	○	とり肉のてりやき ゆでブロッコリー 鳴門の根菜みそ汁	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ みそ	ブロッコリー れんこん だいこん ねぎ	米 油 さとう でんぷん さつまいも	632	24.9	18.2
21	月	ごはん	○	マーボー厚あげ もやしのナムル	牛乳 ぶた肉 厚あげ みそ ちくわ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ 干しいだけ グリンピース もやし こまつな	米 油 さとう でんぷん ごま ごま油	619	23.8	20.7
22	火	ごはん	○	おやこ丼 ひじきのすだち酢和え ヨーグルト	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 ひじき ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん 干しいだけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン すだち果汁	米 油 さとう	644	26.6	18.2
24	木	ロールパン	○	ミートソーススパゲティ フルーツゼリーミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト みかん パイン もも	ロールパン スパゲティ ナタデココ ゼリー	663	20.7	19.3
25	金	ごはん	○	さけのチーズフライ ゆず香和え とん汁	牛乳 さけ チーズ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	キャベツ きゅうり ゆず果汁 にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 油 さとう じゃがいも	670	26.1	22.0
28	月	ごはん	○	厚焼きたまご ぶた肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 卵 ぶた肉 がんもどき みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん えだまめ	米 油 さとう こんにゃく	631	25.1	20.6
29	火	ごはん	○	いかと野菜の子チミ かんこく風すき焼き みかん	牛乳 ぶた肉 焼きとうふ いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい 根ぶかねぎ りんご みかん	米 油 さとう こんにゃく 焼きふ ごま	658	27.3	23.3
30	水	ごはん	○	いわしの煮つけ そくせきづけ れんこんの五目いため	牛乳 いわし ぶた肉 さつまいあげ 大豆 れんこん	にんじん キャベツ れんこん たけのこ さやいんげん	米 油 さとう ごま ごま油	654	27.0	20.3

☆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	647	24.3	21.6
基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

※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。



毎月19日(今月は18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。



わたしたちの食事は、食料を生産する人をはじめ、多くの人の  
くろろ どりょく さきさき  
苦勞や努力によって支えられています。  
11月23日は「勤勞感謝の日」です。この機会に、「ありがとう」  
の気持ちを伝えてみませんか。

