

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	金	ごはん	○	ピビンパ ワンタンスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 卵 ワンタン	こまつな にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく もやし たまねぎ たけのこ	米 さとう 油 ごま油 ごま	687	23.9	26.6	
4	月	ごはん	○	いかの天ぷら とり団子のみそちゃんこ	牛乳 いか 肉団子 さつまあげ 焼き豆腐 みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきだけ しょうが	米 さとう 油 ごま油	625	22.2	21.7	
5	火	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 ツナあえ	牛乳 わかめ とり肉 厚あげ ツナ	にんじん たけのこ えだまめ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油	571	21.0	15.0	
6	水	ごはん	○	さばのしょうが煮 かきたま汁 ふりかけ	牛乳 さば 豆腐 なると 卵 わかめ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ えのきだけ	米 油	587	24.1	20.6	
7	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 バイン もも	パン 中華めん あんぱんどうぶ	629	21.2	20.3	
8	金	麦ごはん	○	なると金時カレー こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ツナ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	米 麦 さつまいも こんにゃく カレールー 油 ドレッシング	638	17.7	20.5	
11	月	ごはん	○	子もちししゃもフライ れんこんの五目いため	牛乳 ししゃも ぶた肉 大豆 ちくわ	にんじん さやいんげん れんこん	米 こんにゃく さとう 油 ごま ごま油	611	21.6	20.4	
12	火	ごはん	○	和風きのこハンバーグ 具だくさんみそ汁	牛乳 ハンバーグ 油あげ みそ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ マッシュルーム しめじ だいこん	米 さとう でんぷん じゃがいも 油	584	19.7	16.4	
13	水	ごはん	○	えびしゅうまい 厚あげの中華煮	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 厚あげ	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい えだまめ	米 さとう でんぷん 油	641	24.0	21.8	
14	木	ロールパン	○	トマトミートオムレツ マカロニのクリーム煮	牛乳 オムレツ とり肉 ベーコン	トマト にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	615	26.2	27.5	
15	金	玄米ごはん	○	具だくさん牛丼 酢の物 りんご	牛乳 牛肉 かまぼこ 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 りんご	米 玄米 こんにゃく さとう 油 ごま	617	19.1	19.9	
18	月	ごはん	○	肉だんごの甘酢あん どさんこ汁	牛乳 肉団子 ぶた肉 豆腐 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	612	22.7	19.7	
19	火	ごはん	○	白身魚のすだち風味 きゅうりのゆかりあえ スタミナわかめスープ	牛乳 メルルーサ 肉団子 卵 わかめ	すだち果汁 きゅうり にら れんこん だいこん もやし にんにく しそ	米 でんぷん さとう 油 ごま油	648	25.8	23.4	
20	水	ごはん	○	煮込みおでん ひじきサラダ	牛乳 とり肉 ちくわ 厚あげ うすら卵 ツナ ひじき	だいこん コーン きゅうり もやし	米 こんにゃく じゃがいも さとう 油 ドレッシング ごま	634	22.9	21.5	
21	木	ごはん	○	チキンのオープン焼き かぶのスープ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン チキンのオープン焼き(チーズ)	にんじん こまつな かぶ たまねぎ コーン	米 ドーナツ 油	680	21.1	27.2	
22	金	ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 切り干し大根とカニカマの酢の物	牛乳 牛肉 豚肉 さつまあげ がんもどき かにかまぼこ わかめ	かぼちゃ にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ 切り干しだいこん きゅうり	米 こんにゃく さとう 油	586	21.5	16.1	
☆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	623	22.2	21.2
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。