

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)	
9	水	ごはん	○	じゃがいもととり肉のうま煮 いかときゅうりの酢の物	牛乳 とり肉 厚あげ いか わかめ	にんじん たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 油 じゃがいも さとう ごま	578	23.0	14.7	
10	木	ロールパン	○	焼きそば フルーツのゼリーあえ	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつお粉	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし パイン もも	パン 中華めん ナタデココ ゼリー	625	19.7	21.5	
11	金	ごはん	○	いわしの煮つけ ひじきのいため煮	牛乳 いわし とり肉 大豆 がんもどき ひじき	うめ にんじん さやいんげん たけのこ	米 こんにゃく さとう 油	691	30.7	26.5	
14	月	ごはん	○	和風きのこハンバーグ 具たくさんみそ汁	牛乳 ハンバーグ とうふ 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 油	582	21.2	18.3	
15	火	ごはん	○	いかの天ぷら ちくぜん煮 バックソース	牛乳 いか 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 こんにゃく さとう 油	614	23.3	18.8	
16	水	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	ねぎ にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリンピース もやし	米 さとう でんぷん 油 ごま油 ごま	619	24.1	20.2	
17	木	玄米ごはん	○	カレーライス わかめサラダ お祝いいちごゼリー	牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ わかめ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	米 玄米 じゃがいも 油 ドレッシング カレールウ ゼリー	681	18.5	23.8	
18	金	ごはん	○	さばのすだちおろしあんかけ 若竹汁 のりつくだに	牛乳 さば とうふ なると わかめ のりつくだに	にんじん ねぎ だいこん すだち果汁 たけのこ たまねぎ えのきだけ	米 さとう でんぷん 油	570	24.6	17.8	
21	月	ごはん	○	五目厚焼き卵 きゅうりの香りづけ 豚汁	牛乳 卵 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ きゅうり だいこん たまねぎ	米 さとう こんにゃく 油 ごま油	614	21.0	24.7	
22	火	麦ごはん	○	具たくさんぶた丼 野菜のごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 卵	にんじん ねぎ こまつな しょうが たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 麦 こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	615	22.2	20.7	
23	水	ごはん	○	バオズ 野菜いため	牛乳 バオズ 牛肉 ぶた肉	にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	米 油	614	22.8	19.9	
24	木	コッペパン (黒糖入り)	○	大豆のチリコンカン コールスローサラダ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 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	605	24.5	21.5	
25	金	ごはん	○	アジカツ ポイルキャベツ 中華コーンスープ バックソース	牛乳 アジ ベーコン とうふ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ コーン	米 油	586	19.7	19.2	
28	月	ごはん	○	とり肉のてり焼き 小松菜と春雨のスープ ヨーグルト	牛乳 とり肉 ベーコン とうふ ヨーグルト	にんじん こまつな たまねぎ はくさい	米 さとう でんぷん はるさめ 油	654	27.4	21.4	
30	水	ごはん	○	さばのみそ煮 五目きんぴら	牛乳 さば みそ ぶた肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん しょうが ごぼう たけのこ 干しいたけ	米 こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	663	24.3	24.7	
☆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	621	23.1	20.9
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

※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。

がっこうきゅうしよく  
学校給食について

じばさんぶつ きょうどりより  
地場産物や郷土料理を  
と  
取り入れています。

しゅしよく  
主食  
べいはん  
米飯  
※市内産あきさかり  
きゅうしよく  
給食センターで炊飯  
もくようび  
パン(木曜日)



ぎゅうにゆう とくしまけんさん  
牛乳 (徳島県産)  
ふくしよく  
副食 (おかず)  
しな きゅうしよく  
2~3品を給食センターで  
ちようり  
調理しています。  
うすあじ こころ に ぼ  
薄味を心がけ、煮干しや  
かつお節から丁寧にだしを  
とっています。

きゅうしよく えいようか  
給食の栄養価について

ていしよくこんだて ねつりよう へいさん きじゆんち ひく  
提供献立の熱量が平均して基準値より低くなっています。  
がっこうきゅうしよくせつしきじゆん げんじしよく  
これは、学校給食 摂取基準が現在使用している食品成分表  
ほちてい かにていまえ さくてい ゆらい  
(八訂)の改定前に策定されたことに由来します※。  
えいよう ふそく た りよう ふ  
栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならない  
ということはありませんので、ご安心ください。  
※「日本食品標準成分表」の改定に  
より、平均して熱量が約9kcal/100g  
ほど低い値になっています。