

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	水	ごはん	○	いわしの煮つけ じゃがいもととり肉のうま煮	牛乳 いわし とり肉 厚あげ	うめ にんじん たけのこ えだまめ	米 こんにゃく さとう 油 じゃがいも	673	27.1	23.1
2	木	食パン	○	セルフメンチカツサンド (メンチカツ ボイルキャベツ マイティソース) ミネストローネ	牛乳 メンチカツ パーコン	にんじん パセリ トマト キャベツ たまねぎ セロリ	パン マカロニ じゃがいも	640	25.5	26.5
3	金	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ 酢の物	牛乳 わかめ とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ	米 さとう 油 白ごま	575	23.7	16.4
6	月	ごはん	○	はんぺんのいそべあげ ふしめん汁 お月見大福	牛乳 青のり はんぺん とり肉 ちくわ	にんじん こまつな ごぼう たまねぎ 干しいたけ	米 ふしめん 油 天ぷら粉 お月見大福	682	23.5	17.0
7	火	ごはん	○	焼きぎょうざ やさしいため	牛乳 ぎょうざ 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	635	21.5	23.1
8	水	ごはん	○	さばのすだちしょうゆ どさんこ汁	牛乳 さば ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ すだち果汁 たまねぎ コーン	米 さとう じゃがいも 油 バター	648	28.0	23.4
9	木	麦ごはん	○	カレーライス こんにゃくサラダ	牛乳 ツナ 牛肉 ぶた肉	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 じゃがいも 油 こんにゃく ドレッシング カレールー	612	17.9	20.3
10	金	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 やさしいごまドレッシングあえ	牛乳 ぶた肉 厚あげ さつまあげ みそ ハム	にんじん こまつな しょうが たけのこ えだまめ キャベツ もやし	米 こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま	628	24.1	20.0
14	火	ごはん	○	ツナマヨオムレツ れんこんの五目いため	牛乳 ツナ たまご 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 マヨネーズ ごま ごま油	581	21.7	19.1
15	水	ごはん	○	さけのチーズフライ 具だくさんみそ汁	牛乳 わかめ とうふ さけ チーズ みそ 油あげ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ	米 油	592	23.0	19.3
16	木	コッペパン (黒糖入り)	○	キャロットポタージュ ごぼうサラダ	牛乳 ひじき ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ きゅうり	パン じゃがいも 米粉 さとう バター ドレッシング	577	21.1	20.0
17	金	ごはん	○	ゆずみそ煮込みおでん おかかあえ	牛乳 とり肉 うすらたまご がんもどき ちくわ みそ かつお節	こまつな にんじん だいこん ゆず果汁 はくさい もやし	米 油 じゃがいも こんにゃく さとう	610	24.4	18.5
20	月	いもわかめ ごはん	○	とり肉のごまがらめ なめこ汁 	牛乳 わかめ とり肉 とうふ みそ	ねぎ しょうが だいこん はくさい たまねぎ なめこ	米 さつまいも さとう でんぶん ごま	595	25.4	19.7
21	火	ごはん	○	具だくさん牛丼 ツナあえ	牛乳 わかめ 牛肉 かまぼこ ツナ	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり レモン果汁	米 こんにゃく 油 さとう	592	20.3	20.0
22	水	ごはん	○	とうふハンバーグきのこソース 切り干し大根の煮物	牛乳 とうふハンバーグ とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ えのきだけ 切り干しだいこん たけのこ	米 さとう でんぶん 油 こんにゃく じゃがいも	614	24.2	14.7
23	木	ごはん	○	白身魚フライ タルタルソース ゆでブロッコリー 中華コーンスープ	牛乳 とうふ ホキ パーコン	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ コーン ブロッコリー	米 油 タルタルソース	648	21.9	24.2
24	金	ごはん	○	マーボー厚あげ パンパンジーサラダ	牛乳 厚あげ みそ ぶた肉 とり肉	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし たけのこ 干しいたけ グリンピース	米 さとう 油 でんぶん ドレッシング	620	25.8	19.8
27	月	ごはん	○	さわらのごまみそがけ けんちん汁 のりふりかけ	牛乳 さわら みそ とり肉 とうふ 油あげ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん 干しいたけ	米 さとう 里いも 油 ごま	571	26.3	15.6
28	火	玄米ごはん	○	ビビンバ わかめスープ	牛乳 わかめ 牛肉 ぶた肉 たまご とうふ パーコン	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 えのきだけ コーン	米 玄米 さとう 油 ごま油 ごま	677	24.8	28.7
29	水	ごはん	○	えだまめのキャベツ焼き ひじきの煮物 スイートポテト	牛乳 ひじき とり肉 がんもどき	えだまめ キャベツ にんじん ごぼう たけのこ	米 こんにゃく さとう 油 スイートポテト	641	23.8	18.3
30	木	ロールパン	○	ミートソーススパゲティ フルーツミックス	牛乳 牛肉 ぶた肉	にんじん トマト にんにく たまねぎ パイン もも マッシュルーム グリンピース	ロールパン スパゲティ さとう ゼリー ナタデココ	626	20.4	19.0
31	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ ボイルキャベツ バックソース ベーコンとチンゲンサイのスープ	牛乳 パーコン	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ キャベツ たまねぎ コーン	米 じゃがいも 油	629	15.6	17.8
☆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	23.2	20.2
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。 お月見給食です。

10月6日は

つきみきゅうりく



※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。