

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱ゆ力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	火	ごはん		だしまきたまご きんぴらごぼう かすじ	牛乳、たまごやき、 さつまあげ、ぶたに く、うすあげ、みそ	ごはん、こんにゃ く、ごまあぶら、ご ま、さといも	ごぼう、にんじん、いんげん、 しめじ、だいこん、たまねぎ	582	22.4	17.6
2	水	ミルク ロール		チキンハーブやき はなやさいサラダ ミルクスープ	牛乳、とりにく、 ベーコン	ミルクロール、オ リーブゆ、さとう、 じゃがいも、こめこ	にんにく、バジル、フロッコ リー、カリフラワー、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ	597	25.5	23.7
3	木	ごはん		いわしのかばやき たくあんあえ けんちんじ	牛乳、いわし、もめ んどうふ	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、ごま、こんにゃ く	しょうが、キャベツ、きゅう り、たくあん、だいこん、ごぼ う、にんじん、れんこん、ねぎ	605	22.2	20.0
4	金	ごはん		チャーハン にくだんご ワンタンスープ プリン	牛乳、ベーコン、に くだんご、とりにく	ごはん、さとう、あ ぶら、ワンタン、プ リン	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、もやし、チンゲ ンサイ、ねぎ	645	21.6	21.4
7	月	ごはん		やきぎょうざ ちゅうかあえ とんこつラーメン	牛乳、ぎょうざ、ぶ たにく	ごはん、さとう、ご まあぶら、あぶら、 ちゅうかめん、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじ ん、にんにく、もやし、きくら げ、ねぎ	600	20.1	17.2
8	火	ごはん		さばのたつたあげ きりほしだいこんのいりに たまごとし	牛乳、さば、うすあ げ、とりにく、こ うやどうふ、たまご	ごはん、かたくり こ、あぶら、さと う、こんにゃく	しょうが、きりほしだいこん、 にんじん、ほししいたけ、いん げん、たまねぎ、こまつな	690	30.7	25.5
9	水	こめこ パン		チキンナゲット やさいのソテー クラムチャウダー	牛乳、チキンナゲッ ト、ベーコン、あさ り	こめこパン、あぶ ら、じゃがいも、こ めこ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、 キャベツ、かぶ、はくさい、 コーン、パセリ	700	29.9	29.7
10	木	ごはん		ぶたにくのごまみそやき いそかあえ おでん	牛乳、ぶたにく、み そ、のり、さつまあ げ、あつあげ	ごはん、ごま、さと う、こんにゃく、さ といも	しょうが、ねぎ、キャベツ、ほ うれんそう、にんじん、だいこ ん	656	26.1	24.0
11	金			けんこくきねんのひ						
14	月	ごはん		とりにくとれんこんのケチャップからめ とうふのスープ	牛乳、とりにく、 ベーコン、もめん どうふ、わかめ	ごはん、かたくり こ、あぶら、さとう	れんこん、たまねぎ、ピーマ ン、にんじん、たけのこ、えの き、ねぎ	636	21.5	23.9
15	火	ごはん		ぶりのいろづけ おひたし いもっこじる	牛乳、ぶり、とりに く、うすあげ	ごはん、さとう、か たくりこ、さとい も、こんにゃく	しょうが、こまつな、キャベ ツ、にんじん、しめじ、ねぎ	593	25.7	18.7
16	水	ミルク コップ		あげぱん かいそうサラダ ポークビーンズ	牛乳、きなこ、かい そう、ぶたにく、だ いず	ミルクコップパン、 さとう、あぶら、ド レッシング、じゃが いも	キャベツ、フロッコリー、コー ン、にんにく、たまねぎ、にん じん、トマト	614	24.1	22.4
17	木	ごはん		ぶたにくのオイスターソースいため はるさめスープ いよかん	牛乳、ぶたにく、み そ、とりにく	ごはん、あぶら、さ とう、かたくりこ、 ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、もやし、チンゲンサ イ、ねぎ、いよかん	585	24.2	16.0
18	金	わかめ むぎこ はん		まるいもコロッケ <small>※材料！加賀れんこんときゅうりのサラダ</small> 石川県のやさしいせいぞろい!! ぐたくさんみそしる 「6年生が考えた献立」 えびとだいたいのカレーからめ ほうとう	牛乳、わかめ、ツ ナ、ぶたにく、みそ	ごはん、まるいもコ ロッケ、あぶら、さ とう、じゃがいも、 さつまいも	れんこん、にんじん、きゅう り、だいこん、しめじ、ゆず	700	20.0	22.7
21	月	ゆかり ごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、 チーズ、ヨーグルト	むぎごはん、あぶ ら、じゃがいも、カ レールウ	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、パイナップル、 みかん、もも、バナナ	645	25.3	17.7
22	火	むぎこ はん		てんのうたんじょうび						
24	木	すしめ し		さばとたまごのそぼろすし すましじる いもけんぴ	牛乳、さば、たま ご、とうふ	すしめし、さとう、 いもけんぴ	しょうが、たまねぎ、にんじ ん、えだまめ、たけのこ、ほう れんそう、えのき	618	22.5	20.5
25	金	ごはん		メンチカツ ごますあえ とりやさしい	牛乳、メンチカツ、 とりにく、もめん どうふ、みそ	ごはん、さとう、ご ま、ごまあぶら	もやし、にんじん、こまつな、 はくさい、えのき、ねぎ、にん にく	669	24.8	26.6
28	月	むぎめ し		デジブルコギどん トックとたまごのスープ	牛乳、ぶたにく、こ うやどうふ、ベー コン、たまご	ごはん、ごまあぶ ら、さとう、かたく りこ、トック(も ち)	にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、チンゲンサイ、 ほししいたけ、ねぎ	635	22.3	21.2