

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11	水	はいがパンズ		クリスピーチキン ごぼうサラダ ミルクスープ	牛乳、とりにく、ベーコン	ごはん、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう、こま、じゃがいも	ごぼう、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、はくさい	701	26.8
12	木	ごはん		さけのてりやき いろいろなます ごうはくみそそらに スイートポテト	牛乳、さけ、うすあげ、とりにく、みそ	ごはん、さとう、かたくりこ、もち、スイートポテト	しょうが、にんじん、だいこん、きゅうり、えのき、ほうれんそう、ねぎ	682	28.1
13	金	むぎごはん		ビーフカレー ふるふるゼリー	牛乳、ぎゅうにく、チーズ	むぎごはん、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールウ、あぶら、マッシュポテト、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイナップル、みかん、もも、バナナ	747	19.3
16	月	ごはん		ししゃもフライ しめじあえ おでん	牛乳、ししゃもフライ、あつあげ、ちくわ、こんぶ	ごはん、あぶら、さとう、こんにゃく、さといも	しめじ、しょうが、こまつな、はくさい、にんじん、だいこん	640	22.9
17	火	バターライス		オムライス まめのスープ	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン、ひよこまめ	むぎごはん、バター、あぶら、じゃがいも	コーン、にんじん、ピーマン、たまねぎ	599	22.7
18	水	ミルクコップパン		あげパン チーズツナサラダ ミートボールスープ	牛乳、きなこ、ツナ、チーズ、とりだんご	ミルクコップ、さとう、あぶら	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのき、だいこん	598	24.7
19	木	ごはん		さばのごまみそやき あおなのソテー ぶたしおなべ	牛乳、さば、みそ、もめんどうふ、ぶたにく	ごはん、さとう、こま、あぶら	しょうが、にんじん、こまつな、キャベツ、はくさい、もやし、ねぎ	587	27.0
20	金	ごはん		ぶたにくのオイスターソースいため みそワタンスープ みかんゼリー	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、ワタタン、みかんゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん、もやし、たけのこ、チンゲンサイ	615	26.4
23	月	ごはん		あじのいしるやき あいませ じゃがいものそぼろに	牛乳、あじ、うすあげ、ぶたにく、たいす	ごはん、さとう、じゃがいも、こんにゃく、かたくりこ	だいこん、にんじん、ごぼう、しょうが、たまねぎ、いんげん	630	27.1
24	火	わかめむぎごはん		まるいもコロッケ ブロッコリーとたまごのサラダ とんじる	牛乳、たまご、ぶたにく、みそ	わかめむぎごはん、まるいもコロッケ、あぶら、マヨネーズ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ	698	21.0
25	水	ミルクロール		チキンハーブやき キャロットサラダ まるいものシチュー	牛乳、とりにく、ベーコン、ひよこまめ	ミルクロール、オリーブ油、さとう、じゃがいも、まるいも、こめこ	にんにく、バジル、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、しめじ	657	26.5
26	木	ごはん		ぶりのてりやき こまつなごまあえ とりやさしいじ	牛乳、ぶり、とりにく、もめんどうふ、みそ	ごはん、さとう、こま、こまあぶら	しょうが、こまつな、キャベツ、にんじん、はくさい、えのき、ねぎ、にんにく	586	26.9
27	金	ごはん		ガスえびのからあげ れんこんきんぴら あんかけうどん	牛乳、ガスえび、とりにく、うすあげ	ごはん、あぶら、さとう、こま、うどん、かたくりこ	れんこん、にんじん、いんげん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、しょうが、ほうれんそう	594	23.3
30	月	ごはん		とりにくのゆずソースがけ マヨネーズ ブロッコリーサラダ ごろうじまきんとときとみだけのみそしる チーズ はるまき ナムル マーボーどうふ	牛乳、とりにく、みそ、チーズ	ごはん、さとう、かたくりこ、マヨネーズ、さつまいも	ゆずかじゅう、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	635	23.1
31	火	ごはん		はるまき ナムル マーボーどうふ	牛乳、はるまき、ぶたにく、たいす、もめんどうふ	ごはん、あぶら、さとう、こまあぶら、かたくりこ	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、ねぎ	721	27.2

今月は6年生の考えた献立が出ます。お楽しみに!!

北室 一花さんの献立 (24日)

福岡っ子メニューを考えよう!

献立: 鶏肉、ゆずソースがけ、マヨネーズ、ブロッコリー、キャベツ、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、はくさい

栄養価表:

項目	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1食あたり	701	26.8

土田 悠悟さんの献立 (30日)

福岡っ子メニューを考えよう!

献立: マヨネーズ、ブロッコリー、キャベツ、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、はくさい

栄養価表:

項目	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1食あたり	635	23.1