

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、ペ 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 ビーフカレー ふるふるゼリー	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		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		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
17	火	バター ライス		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	ミルクコッペ、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
18	水	ミルク コッペ パン		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
19	木	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 ンタン、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
20	金	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
23	月	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
24	火	わかめ むぎご はん		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、ペ コン、ひよこまめ	ミルクロール、オリ ーブゆ、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
25	水	ミルク ロール		ぶりのてりやき こまつなごまあえ とりやさいじる	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
26	木	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
27	金	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
30	月	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
31	火	ごはん						29.6	

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!

献立名: 揚げたまご、マヨネーズ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、はくさい

献立名	たんぱく質	エネルギー	献立内容
揚げたまご	10.0	150	揚げたまご
マヨネーズ	1.0	100	マヨネーズ
ブロッコリー	2.0	50	ブロッコリー
キャベツ	1.0	30	キャベツ
ほうれんそう	1.0	30	ほうれんそう
ごぼう	1.0	30	ごぼう
きゅうり	1.0	30	きゅうり
たまねぎ	1.0	30	たまねぎ
はくさい	1.0	30	はくさい

土田 悠悟さんの献立 (30日)

福岡っ子メニューを考えよう!

献立名: 揚げたまご、マヨネーズ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、はくさい

献立名	たんぱく質	エネルギー	献立内容
揚げたまご	10.0	150	揚げたまご
マヨネーズ	1.0	100	マヨネーズ
ブロッコリー	2.0	50	ブロッコリー
キャベツ	1.0	30	キャベツ
ほうれんそう	1.0	30	ほうれんそう
ごぼう	1.0	30	ごぼう
きゅうり	1.0	30	きゅうり
たまねぎ	1.0	30	たまねぎ
はくさい	1.0	30	はくさい