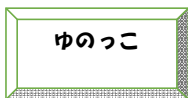


日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	黄の食品 エネルギーのもとになる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価 エネルギー(kcal)		
								たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩当量(g)
1	げつ月	むぎ飯	牛乳	具材まんてんあんかけごはん 5-1 西田 沙里さん 主菜 具だくさん五郎鳥金時のとん汁 5-1 宮川 七聖さん 汁物	牛乳、とりひきにく、ぶたにく、みそ	むぎごはん、さとう、でんぶん、さつまいも	しょうが、にんじん、れんこん、たまねぎ、ゆずかじゅう、だいこん、はくさい、ねぎ	589	21.6	15.0
								651	18.6	20.5
								589	25.3	14.6
2	か火	ごはん	牛乳	ターサイバオズ 茎わかめのナムル マーボー春雨	牛乳、ターサイバオズ、くきわかめ、ぶたひきにく、だいず、あかみそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、はるさめ	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、にんにく、ほししいたけ、たまねぎ、たけのこ、ねぎ	651	18.6	20.5
								589	25.3	14.6
								602	27.6	17.7
3	すい水	すし飯	牛乳	鮭とたまごのちらし寿司 花魁のすまし汁 ひなあられ	牛乳、うすあげ、さけ、たまご、とりにく、きぬどうふ	すしめし、さとう、ひなあられ	かんぴょう、にんじん、れんこん、ほししいたけ、えだまめ、たまねぎ、こまつな、えのき	589	25.3	14.6
								602	27.6	17.7
								592	24.6	19.1
4	もく木	ごはん	牛乳	さわらのねぎ味噌焼き 即席漬 筑前煮	牛乳、さわら、みそ、こんぶ、とりにく、あつあげ	ごはん、さとう、さといも、あぶら、ごまあぶら	しょうが、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、れんこん、しいたけ、たけのこ、ごぼう、さやいんげん	602	27.6	17.7
								592	24.6	19.1
								594	21.9	16.6
5	きん金	ミルクコップ	牛乳	野菜たっぷりスパニッシュオムレツ 5-2 宮本 賢人さん 主菜 コーンサラダ 貝いっぱいシチュー 5-2 東谷 悠誠さん 汁物	牛乳、オムレツ、とりにく、なまクリーム	ミルクコップパン、オリーブ油、さとう、さつまいも、こめこ	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、まいたけ、ブロッコリー	592	24.6	19.1
								594	21.9	16.6
								639	22.9	19.4
8	げつ月	麦飯	牛乳	能登牛のピピンパ みそワタンスープ	牛乳、ぎゅうにく、ベーコン、みそ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま、ワタナン	にんにく、きりぼし大根、にんじん、こまつな、もやし、たけのこ、たまねぎ、えのき、はくさい、ねぎ	594	21.9	16.6
								639	22.9	19.4
								593	23.4	19.4
9	か火	ごはん	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮 豚大根 ぶりかけ 6-2 出口 愛菜さん 主菜 とり肉の能美市産ゆずソースがけ 南加賀野菜いため 6-1 田畑 陽人さん 主菜 地場産物たっぷりみそ汁 6-2 泉 夏日凜さん 汁物	牛乳、だいず、かたくちいわし、ぶたにく	ごはん、あぶら、さつまいも、あぶら、白ごま、さとう、水あめ	えだまめ、だいこん、にんじん、はくさい、さやいんげん	639	22.9	19.4
								593	23.4	19.4
								765	20.5	22.3
10	すい水	ごはん	牛乳	カレーライス 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、こむぎこ、バター、カレールー、ナタデココ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、もも、バナナ	765	20.5	22.3
								619	25.3	25.9
								610	22.8	19.1
11	もく木	むぎめし	牛乳	ポークウインナー 焼きそば たまごスープ	牛乳、ウインナー、ぶたにく、かまぼこ、たまご	ミルクコップパン、ちゅうかめん、あぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、こまつな、ねぎ	619	25.3	25.9
								610	22.8	19.1
								715	23.9	24.9
12	きん金	ミルクコップ	牛乳	さばの石がきあげ 甘酢あえ 冬野菜が入ったさつまいもみそ汁 6-1 伴 空真さん 汁物	牛乳、さば、みそ	ごはん、天ぷら粉、白ごま、黒ごま、あぶら、さとう、さつまいも	しょうが、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、こまつな、ねぎ	610	22.8	19.1
								715	23.9	24.9
								0	0.0	0.0
13	か火	ゆかりごはん	牛乳	鶏のから揚げ ごまあえ 紅白すまし汁 お祝いデザート	牛乳、とりにく、きぬどうふ、ぶかし	むぎごはん、でんぶん、あぶら、さとう、すりごま、おいわいクレープ	しそ、しょうが、きりぼし大根、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのき、いとみつば	715	23.9	24.9
								0	0.0	0.0
								590	21.1	17.7
14	もく木	ごはん	牛乳	卵焼き みそ金平 いなりうどん	牛乳、だしまき卵、ぶたにく、みそ、うすあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、白ごま、うどん	れんこん、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ	590	21.1	17.7
								661	27.4	25.0
								610	27.9	19.6
15	げつ月	ごはん	牛乳	ラザニア風ミートグラタン 青菜のソテー 野菜のポトフ	牛乳、ぎゅうひきにく、ぶたひきにく、なまクリーム、チーズ、ウインナー	こめごはん、ファルファッシュ、あぶら、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、こまつな、しめじ、コーン、キャベツ	661	27.4	25.0
								610	27.9	19.6
								587	22.1	19.1
16	もく木	米粉パン	牛乳	豚肉のしょうが焼き 卵とじ	牛乳、ぶたにく、とりにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、こまつな	610	27.9	19.6
								587	22.1	19.1
								0	0.0	0.0
17	すい水	バターライス	牛乳	ピラフ ミートボールのトマトソース煮 ペイザンヌスープ	牛乳、とりにく、にくだんご、ベーコン	ごはん、バター、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ	587	22.1	19.1
								0	0.0	0.0
								0	0.0	0.0
18	すい水	ごはん	牛乳	卵焼き みそ金平 いなりうどん	牛乳、だしまき卵、ぶたにく、みそ、うすあげ	ごはん、さとう、ごまあぶら、白ごま、うどん	れんこん、にんじん、さやいんげん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ	590	21.1	17.7
								661	27.4	25.0
								610	27.9	19.6
19	もく木	ごはん	牛乳	鶏肉のしょうが焼き 卵とじ	牛乳、ぶたにく、とりにく、こうやどうふ、たまご	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、でんぶん	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき、こまつな	610	27.9	19.6
								587	22.1	19.1
								0	0.0	0.0
20	か火	ごはん	牛乳	ピラフ ミートボールのトマトソース煮 ペイザンヌスープ	牛乳、とりにく、にくだんご、ベーコン	ごはん、バター、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ	587	22.1	19.1
								0	0.0	0.0
								0	0.0	0.0
21	すい水	ごはん	牛乳	ピラフ ミートボールのトマトソース煮 ペイザンヌスープ	牛乳、とりにく、にくだんご、ベーコン	ごはん、バター、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ	587	22.1	19.1
								0	0.0	0.0
								0	0.0	0.0
22	もく木	ごはん	牛乳	ピラフ ミートボールのトマトソース煮 ペイザンヌスープ	牛乳、とりにく、にくだんご、ベーコン	ごはん、バター、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ	587	22.1	19.1
								0	0.0	0.0
								0	0.0	0.0
23	すい水	ごはん	牛乳	ピラフ ミートボールのトマトソース煮 ペイザンヌスープ	牛乳、とりにく、にくだんご、ベーコン	ごはん、バター、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ	587	22.1	19.1
								0	0.0	0.0
								0	0.0	0.0
24	すい水	ごはん	牛乳	ピラフ ミートボールのトマトソース煮 ペイザンヌスープ	牛乳、とりにく、にくだんご、ベーコン	ごはん、バター、あぶら、さとう、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、キャベツ	587	22.1	19.1
								0	0.0	0.0
								0	0.0	0.0



5、6年生の給食週間の取り組みとして、今年は主食・主菜・副菜・汁物から自分が考えたい献立の一つを選んで作成しました。地場産物や旬の食材を中心に、それぞれ工夫をこらした献立を考えてくれました。今月は、その中から各クラス2名ずつ選んだ献立が提供されます。