

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)
1	げつ月	むぎ飯	牛乳	具材まんてんあんかけごはん	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
				5-1 西田 沙里さん 主菜						
				具だくさん五郎鳥金時のとん汁 汁物						
2	か火	ごはん	牛乳	ターサイバオズ	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
				茎わかめのナムル						
				マーボー春雨						
3	すい水	すし飯	牛乳	鮭とたまごのちらし寿司	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
				花魁のすまし汁						
				ひなあられ						
4	もく木	ごはん	牛乳	さわらのねぎ味噌焼き	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
				即席漬						
				筑前煮						
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	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
				5-2 宮本 賢人さん 主菜						
				コーンサラダ						
8	げつ月	麦飯	牛乳	能登牛のピピンパ	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、ワントン	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
				みそワントンスープ						
9	か火	ごはん	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮	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
				豚大根						
				ぶりかけ						
10	すい水	ごはん	牛乳	6-2 出口 愛菜さん 主菜	牛乳、とりにく、ベーコン、みそ	ごはん、さとう、でんぶん、あぶら、まるいも	ゆずかじゅう、ブロッコリー、にんじん、コーン、だいこん、れんこん、ほししいたけ、ねぎ	593	23.4	19.4
				とり肉の能美市産ゆずソースがけ						
				6-1 田畑 陽人さん 主菜						
11	もく木	むぎめし	牛乳	カレールイス	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
				フルーツヨーグルト						
12	きん金	ミルクコップ	牛乳	ポークウインナー	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
				焼きそば						
				たまごスープ						
15	げつ月	ごはん	牛乳	さばの石がきあげ	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
				甘酢あえ						
				6-1 伴 空真さん 汁物						
16	か火	ゆかりごはん	牛乳	鶏のから揚げ	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
				ごまあえ						
				紅白すまし汁						
17	すい水			そつぎょうしき			0	0.0	0.0	
18	もく木	ごはん	牛乳	卵焼き	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
				みそ金平						
				いなりうどん						
19	きん金	米粉パン	牛乳	ラザニア風ミートグラタン	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、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
				青菜のソテー						
				野菜のポトフ						
22	げつ月	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き	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
				卵とじ						
23	か火	バターライス	牛乳	ピラフ	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
				ミートボールのトマトソース煮						
				ペイザンヌスープ						
24	すい水			しゅうりょうしき			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。