

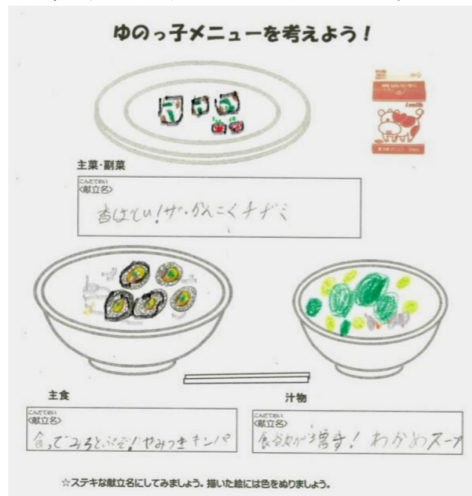
日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 あか しょうひん からだ 体をつくるもとになる	黄の食品 き しょうひん エネルギーのもとになる	緑の食品 みどり しょうひん からだちようし ととの 体の調子を整える	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
11	水	ごはん	牛乳	鮭の照り焼き 炒めなます 紅白みそそうに	牛乳、さけ、うすあげ、とりにく、みそ、白みそ	ごはん、さとう、水あめ、でんぷん、あぶら、ごま、もち	しょうが、にんじん、だいこん、えのき、ほうれんそう、ねぎ	589	28.0	13.0
12	木	むぎめし	牛乳	ポークカレー ふるふるゼリー	牛乳、ぶたにく、チーズ	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、ダシゼリ、さとう	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、みかん、もも、バナナ	750	19.5	20.8
13	金	ミルクコッペパン	牛乳	あげパン チーズツナサラダ ミートボールスープ	牛乳、きな粉、ツナ、チーズ、とりだんご	ミルクコッペパン、さとう、あぶら、オリーブ油	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのき、だいこん	598	25.5	25.0
16	月	ごはん	牛乳	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、こんにゃく	ごはん、あぶら、さとう、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	601	22.6	20.7
17	火	バターライス	牛乳	オムライス 豆のスープ セレクトデザート	牛乳、とりにく、たまご、ベーコン、ひよこめ	むぎごはん、バター、あぶら、じゃがいも、(チョコクレープまたはスイートポテト)	コーン、にんじん、ピーマン、たまねぎ、トマト	676	24.4	21.6
18	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそ焼き 青菜のソテー ぶた塩なべ風	牛乳、さば、みそ、もめんどうふ、ぶたにく	ごはん、さとう、ごま、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	586	27.7	21.9
19	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのオイスターソースいため みそワタンスープ りんご	牛乳、ぶたにく、とりにく、みそ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、ワタンスープ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、もやし、チンゲンサイ、りんご	586	25.8	15.9
20	金	はいがパンズ	牛乳	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	はいがパン、天ぷら粉、パン粉、コーンフレーク、あぶら、さとう、ごま、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	657	26.8	27.5
23	月	ごはん	牛乳	あじのいしる焼き あいませ 車麩の卵とじ	牛乳、あじ、うすあげ、とりにく、たまご	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ、でんぷん	だいこん、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ	585	29.8	16.6
24	火	ごはん	牛乳	さつまいもの混ぜごはん ぶりの照り焼き 小松菜のごまあえ 冬の食材あったか汁	牛乳、ぶり、とりにく、みそ	ごはん、さつまいも、黒ごま、さとう、ごまあぶら	にんじん、まいたけ、こまつな、もやし、コーン、だいこん、ごぼう、はくさい、ゆずかじゅう	580	25.8	17.9
25	水	ごはん	牛乳	食ってみろ飛ぶぞ!やみつきキンパ 香ばしい!ザ・かんこくチヂミ ノーマルミニトマト 食欲が増す!わかめスープ	牛乳、ぎゅうにく、焼きのり、とりにく、わかめ	ごはん、ごまあぶら、さとう、ごま、まるいも	にんじん、こまつな、チヂミ、ミニトマト、キャベツ	620	22.0	20.2
26	木	ふっくらひじきごはん	牛乳	ついおかわり!がすえびのから揚げ 色どり れんこんサラダ 野菜たっぷりけんちん汁 アセロラゼリー	牛乳、ひじき、うすあげ、カスエビ、もめんどうふ	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、アセロラゼリー	にんじん、ほししいたけ、れんこん、きゅうり、えだまめ、コーン、だいこん	585	20.1	18.9
27	金	ミルクコッペパン	牛乳	チキンハーブ焼き ブロッコリーソテー クリームシチュー	牛乳、とりにく、ぶたにく、白いんげんまめ	ミルクコッペパン、オリーブ油、あぶら、じゃがいも、バター、こめこ	にんにく、ブロッコリー、キャベツ、エリンギ、にんじん、たまねぎ	616	28.4	25.6
30	月	ごはん	牛乳	春巻き ナムル マーボーどうふ	牛乳、はるまき、ぶたひきにく、大豆、もめんどうふ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぷん	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	699	26.8	28.8
31	火	新米つやつやごはん	牛乳	ハンバーグの源助大根と能美ゆずのソースがけ 五郎島金時のジャーマンポテト パリッとウインナーのコンソメスープ	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、ウインナー	ごはん、さとう、でんぷん、さつまいも、あぶら、バター、はるさめ	だいこん、ゆずかじゅう、たまねぎ、パセリ、にんじん、コーン、ほうれんそう	645	20.3	21.4

ひつけ かんが たの
日付に★がついているところは6年生が考えたゆのっ子メニューです。お楽しみに!!

北 日和さんの献立 (24日)



竹吉 央さんの献立 (25日)



旭 未菜さんの献立 (26日)



向橋 佳那さんの献立 (31日)

