

日	曜	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食当たりの栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
9	水	米粉パン	牛乳	ポテトチーズ焼き ほうれん草とキャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、とりにく	こめこパン、じゃがいも、あぶら、さとう	たまねぎ、しめじ、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン、はくさい	582	25.0
10	木	ごはん	牛乳	ポークシューマイ ちゅうかあえ マーボー豆腐	牛乳、ポークしゅうまい、わかめ、ふたひきにく、赤みそ、もめんどうふ	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶ	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	641	25.9
11	金	ごはん	牛乳	ハタハタのからあげ 野菜炒め 卵とじ のり佃煮	牛乳、はたはた、とりにく、たまご、ひじき	ごはん、あぶら、でんぶ、さとう、じゃがいも	キャベツ、ピーマン、にんじん、しめじ、たまねぎ、さやいんげん	597	23.6
14	月	成人の日(せいじんのひ)							
15	火	菜めし	牛乳	白身魚と大豆のピリ辛ソース 豆腐とわかめのすまし汁 むらさきいもチップス	牛乳、ホキ、大豆、きぬどうふ、わかめ	むぎごはん、あぶら、さとう、でんぶ、むらさきいもチップス	だいごんな、ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのき	624	24.0
16	水	バターロール	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草ソテー 牛肉のトマトトフ	牛乳、とりにく、ぎゅうにく	バターロール、パン粉、オリーブ油、あぶら、じゃがいも	にんにく、パセリ、ほうれんそう、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、はくさい、トマト	589	27.3
17	木	ごはん	牛乳	さばのしょうが焼き いそかあえ 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳、さば、のり、ふたひきにく	ごはん、さとう、さといも、でんぶ	しょうが、もやし、こまつな、にんじん、だいごん、さやいんげん	589	25.4
18	金	むぎめし	牛乳	ハンバーグカレー フルーツ杏仁	牛乳、ふたにく、チーズ、ハンバーグ	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、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイナップル、バナナ	842	24.7
21	月	ごはん	牛乳	照り焼きチキン うめしそあえ けんちんうどん	牛乳、とりにく、もめんどうふ、うすあげ	ごはん、さとう、でんぶ、白ごま、ごまあぶら、こめこうどん	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、だいごん、ほししいたけ、ねぎ	643	23.8
22	火	ごはん	牛乳	石川県産めぎすの唐揚げ 炒めなます 鶏すき	牛乳、メギス、うすあげ、とりにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、黒ごま、くるまふ	にんじん、だいごん、はくさい、ねぎ	573	24.9
23	水	ミルクロール	牛乳	ひじきと大豆のサラダ こんさいシチュー いよかん	牛乳、ひじき、だいず、ふたにく、なまクリーム	ミルクロール、さとう、マヨネーズ、あぶら、バター、こめこ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、だいごん、れんこん、たまねぎ、いよかん	612	21.7
24	木	たきこみごはん	牛乳	ぶりのてり焼き ほうれん草のおひたし 丸いも入り豚汁 ゆずゼリー	牛乳、うすあげ、ぶり、ふたにく、みそ	むぎごはん、さとう、まるいも	にんじん、たけのこ、まいたけ、しめじ、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、だいごん、ねぎ	661	27.9
25	金	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き 白菜漬 鶏肉とじゃがいものうま煮	牛乳、ふたにく、こんぶ、とりにく、あつあげ	ごはん、さとう、水あめ、でんぶ、あぶら、じゃがいも	はくさい、きゅうり、にんじん、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	685	26.5
28	月	ごはん	牛乳	あじの塩焼き きんぴらごぼう 丸いも入りみそおでん 石川県産かぼちゃプリン	牛乳、あじ、とりにく、うすら卵、あつあげ、みそ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま、まるいも	ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいごん、かぼちゃプリン	707	30.5
29	火	ごはん	牛乳	豚肉のゆずソースがけ ブロッコリーサラダ じぶにぶにもの	牛乳、ふたにく、かまぼこ、とりにく、やきどうふ	ごはん、でんぶ、あぶら、さとう、すだれふ	にんにく、ゆずかじゅう、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、ほうれんそう	656	27.9
30	水	ガーリックトースト	牛乳	ミルクロール(4~6年のみ) ツナサラダ クラムチャウダー	牛乳、ツナ、あさり、ベーコン、なまクリーム	コッパン、バター、(ミルクロール)ドレッシング、じゃがいも、あぶら、こめこ	にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、パセリ	588	22.1
31	木	発芽玄米ごはん	牛乳	いなり玉子丼 つぼ漬けあえ わかめのみそ汁	牛乳、うすあげ、たまご、わかめ、みそ	はつかげんまい、さとう、でんぶ、黒ごま、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、みつば、キャベツ、だいごんづけ、えのき、ねぎ	624	21.5

ゆのっこメニューのしょうかい

24日(木)は6年1組の中田 菜月さんが考えた『地元の野菜いっぱいメニュー』

です。能美市でとれるまいたけやだいごん、まるいもなどを使ったメニューとゆずゼリーが出ます。

28日(月)は6年2組の森 綾音さんが考えた『栄養たっぷり和風給食』です。日本人に不足

しがちなカルシウムや鉄分、食物せんいをたくさんとることができるメニューになっています。

