

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 赤の食品 あか しょうゆ からだ 体をつくるもとになる | 黄の食品 き しょうゆ エネルギーのもとになる | 緑の食品 みどり しょうゆ からだを強くする 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) 食塩相当量 | | |
|----|----|------------|----|--|--------------------------------------|--|--|--|------|------|
| | | | | | | | | 625 | 21.8 | 19.2 |
| 10 | 水 | ゆかりごはん | 牛乳 | ししゃもフライ げんべいなます 紅白みそぞうに | 牛乳、こもちししゃもフライ、うすあげ、とりにく、みそ、白みそ | ごはん、あぶら、さとう、こま、もち | しそ、にんじん、だいこん、えのき、はくさい、ねぎ | 625 | 21.8 | 19.2 |
| 11 | 木 | むぎめし | 牛乳 | カレーライス ほうれん草とキャベツのサラダ | 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、オリーブ油、さとう | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ほうれん草 | 670 | 19.8 | 22.6 |
| 12 | 金 | 米粉パン | 牛乳 | マカロニグラタン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ | 牛乳、ウインナー、チーズ、とりにく | こめこパン、マカロニ、あぶら、バター、こめこ | たまねぎ、しめじ、パセリ、ブロッコリー、にんじん、だいこん | 601 | 27.2 | 23.8 |
| 15 | 月 | ごはん | 牛乳 | さばのたつたあげ 白菜のゆかりあえ くるま鮎入りおでん | 牛乳、さば、ちぎりあげ | ごはん、かたくりこ、あぶら、さとう、くるまふ、さといも | しょうが、はくさい、きゅうり、にんじん、しそ、だいこん | 599 | 23.6 | 21.0 |
| 16 | 火 | むぎめし | 牛乳 | 他人丼 こんさいのみそ汁 | 牛乳、ぶたにく、たまご、あつあげ、みそ | むぎごはん、さとう、かたくりこ、じゃがいも | にんじん、たまねぎ、えのき、ごぼう、れんこん、こまつな | 602 | 24.7 | 18.1 |
| 17 | 水 | ごはん | 牛乳 | ターサイパオズ 白菜とくわがめのナムル とんこつラーメン | 牛乳、ターサイパオズ、くわがめ、ツナ、ぶたにく | ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、中華めん、ごま | はくさい、にんじん、にんにく、もやし、チンゲンサイ | 606 | 21.1 | 19.0 |
| 18 | 木 | ごはん | 牛乳 | ふくらぎと大豆のピリ辛ソース とり団子スープ | 牛乳、ふくらぎ、だいす、にくだんご | ごはん、あぶら、かたくりこ、さとう | ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、ねぎ | 634 | 25.2 | 23.1 |
| 19 | 金 | ミルクロール | 牛乳 | 豚肉のバーベキューソース コールスローサラダ 白菜のクリームシチュー | 牛乳、ぶたにく、とりにく | ミルクロール、さとう、かたくりこ、あぶら、こめこ、バター | にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、はくさい、コーン、パセリ | 590 | 27.5 | 24.7 |
| 22 | 月 | ごはん | 牛乳 | さわらのごまみそ焼き 小松菜のソテー けんちんうどん | 牛乳、さわら、みそ | ごはん、ごま、さとう、あぶら、米粉うどん、ごまあぶら | しょうが、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ごぼう | 631 | 24.5 | 14.9 |
| 23 | 火 | ごはん | 牛乳 | 春巻き こますあえ マーボー豆腐 | 牛乳、はるまき、ぶたひきにく、あかみそ、もめんどうふ | ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、かたくりこ | きゅうり、もやし、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 | 689 | 23.9 | 29.1 |
| 24 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | 冬野菜の炊き込みご飯 丸いもハンバーグ 能美市産のゆずソース炒め 絶品みそ汁 | 牛乳、うすあげ、もめんどうふ、みそ、わかめ | むぎごはん、さとう、丸いも、とろ〜り焼き、あぶら、ごま | ごぼう、まいたけ、しめじ、たまねぎ、もやし、こまつな、ゆずかじゅう、だいこん、にんじん | 587 | 20.9 | 14.8 |
| 25 | 木 | ホクホクわかめごはん | 牛乳 | みんな大好き焼きちくわのいそべ揚げ 栄養いっぱい冬野菜とツナのサラダ ポカポカ冬野菜真っ白バタージュ | 牛乳、ちくわ、あおりの、ツナ、ベーコン | わかめむぎごはん、こむぎこ、あぶら、オリーブ油、さとう、さといも、バター、こめこ | だいこん、れんこん、あかピーマン、はくさい、キャベツ、えのき | 613 | 21.5 | 21.1 |
| 26 | 金 | 胚芽パン | 牛乳 | 豚肉と野菜のソテー あさり入りトマトスープ ホワイトミニ | 牛乳、ぶたにく、あさり、ウインナー、だいす | はいがパン、あぶら、さとう、じゃがいも、ホワイトミニ | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、トマト | 638 | 28.7 | 26.8 |
| 29 | 月 | ごはん | 牛乳 | ぶりのてりやき あいまげ かぼちゃの豆乳みそ汁 | 牛乳、ぶり、うすあげ、ぶたにく、とうにゅう、みそ | ごはん、さとう、かたくりこ、あぶら | しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、はくさい、かぼちゃ | 593 | 25.2 | 19.3 |
| 30 | 火 | ごはん | 牛乳 | しょうがで体はポカポカ 生が焼き わかめとひじきの海そう煮物 シフリで出そうなじぶ煮 | 牛乳、ぶたにく、ひじき、だいす、わかめ、とりにく、やきどうふ | ごはん、さとう、あぶら、すたれふ、かたくりこ | しょうが、にんじん、えだまめ、ほししいたけ、たけのこ、ほうれん草 | 612 | 31.5 | 21.0 |
| 31 | 水 | バターライス | 牛乳 | 食ってみな 金沢のソルフード (ハントンライス) 白身フライ・タルタルソース Theみそ汁 | 牛乳、とりにく、たまご、魚フライ、きぬどうふ、うすあげ、みそ、わかめ | むぎごはん、バター、あぶら、タルタルソース | にんじん、ピーマン、たまねぎ、トマト、ねぎ | 646 | 26.7 | 25.6 |

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!!

