

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)
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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げ揚げ 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
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
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
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
31	水	バターライス	牛乳	食ってみな 金沢のソウルフード (ハントんライス) 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

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!!

