

日	曜日	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	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	たべもの し		
								1食当たり栄養価	たんぱく質 (g)	
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
								脂質 (g)	行事食等	
1	金	さくらめし	牛乳	えび天 きゅうり、ツナマヨネーズ とりじり まんでん大豆 鱈の竜田揚げ	牛乳、えび、ツナ、のり、とりにく、もめんどうふ、だいず	むぎごはん、あぶら、マヨネーズ	きゅうり、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、しょうが、みつば	631	24.2	20.6
4	月	ごはん	牛乳	鱈の竜田揚げ 切干大根の炒り煮 さといもの味噌汁	牛乳、さば、うすあげ、みそ	ごはん、でんぶん、あぶら、さとう、さといも	しょうが、きりぼし大根、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、たまねぎ、こまつな	633	25.2	22.1
5	火	にくみそごはん	牛乳	もやしのナムル 白身魚と豆腐だんごのスープ	牛乳、ぶたひきにく、あかみそ、とりにく、わかめ	むぎごはん、ごまあぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	たまねぎ、あかピーマン、たけのこ、しょうが、にんにく、ほししいたけ、ねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、しめじ	605	24.4	19.9
6	水	ミルクロール	牛乳	花野菜サラダ ビーフシチュー チーズ	牛乳、ハム、ぎゅうにく、なまクリーム、チーズ	ミルクロール、オリーブ油、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、トマト	660	25.9	27.0
7	木	ごはん	牛乳	ししゃもフライ ごもくまめ とりやさしいじり ひじきふりかけ	牛乳、こもちししゃもフライ、だいず、こんぶ、ちくわ、とりにく、やきどうふ、みそ、ひじき	ごはん、あぶら、さとう	れんこん、にんじん、はくさい、えのき、にんにく、しょうが	626	27.8	18.5
8	金	ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソースがけ クリームポテト かぶのスープ	牛乳、ハンバーグ、とりにく	ごはん、さとう、でんぶん、じゃがいも、バター	たまねぎ、トマト、パセリ、にんじん、しめじ、はくさい	632	23.3	17.9
11	月	建国記念の日 (けんこくきねんのひ)								
12	火	むぎめし	牛乳	ウインナーカレー フルーツゼリー	牛乳、ぎゅうにく、チーズ、ウインナー	むぎごはん、じゃがいも、こむぎこ、バター、あぶら、カレールー、ダイスゼリー	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	791	21.8	24.4
13	水	あげパン	牛乳	たまごのサラダ コンソメスープ	牛乳、きなこ、たまご、ベーコン	ミルクコッパン、さとう、あぶら、マヨネーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな	595	19.7	27.1
14	木	ごはん	牛乳	豚肉の大根おろしゆず風味 きゅうりとハムのサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳、ぶたにく、ハム、うすあげ、みそ	ごはん、さとう、オリーブ油、白ごま、まるいも	しょうが、にんにく、だいこん、ゆずかじゅう、キャベツ、きゅうり、にんじん、れんこん、ねぎ	610	24.2	20.9
15	金	ごはん	牛乳	鶏肉のケチャップからめ 中華スープ いよかん	牛乳、とりにく、ベーコン	ごはん、でんぶん、さつまいも、あぶら、さとう	たまねぎ、ピーマン、トマト、ほししいたけ、にんじん、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、いよかん	638	22.1	20.6
18	月	ごはん	牛乳	ほっけのカレー揚げ ごぼうのごまドレサラダ あんかけうどん	牛乳、ほっけ、とりにく、うすあげ	ごはん、でんぶん、あぶら、うどん、さとう	ごぼう、きゅうり、コーン、にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	651	25.7	21.4
19	火	焼豚チャーハン	牛乳	えびシューマイ コーンかきたまスープ ヨーグルト	牛乳、やきぶた、エビシューマイ、たまご、ヨーグルト	むぎごはん、あぶら、ごまあぶら、でんぶん	にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン、チンゲンサイ	639	24.2	18.3
20	水	バターロール	牛乳	魚のハーブ焼き フェットチーネ おしむぎのスープ	牛乳、ホキ、ベーコン、なまクリーム、とりにく	バターロール、オリーブ油、スパゲティ、あぶら、こめこ、バター、じゃがいも、おしむぎ	にんにく、パセリ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えだまめ、セロリ、キャベツ	687	30.9	22.4
21	木	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそやき あさづけ おでん	牛乳、ぶたにく、みそ、こんぶ、あつあげ、タコボール	ごはん、さとう、さといも	しょうが、ねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん	659	26.9	23.3
22	金	ゆかりごはん	牛乳	さけのムニエル ブロッコリーサラダ 豚汁 タルタルソース チキンたつた揚げ	牛乳、さけ、ぶたにく、みそ	むぎごはん、マヨネーズ、さとう、すりごま、さつまいも	しそ、ブロッコリー、ミニトマト、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	644	28.6	18.9
25	月	ごはん	牛乳	ポテトサラダ さわにわん	牛乳、とりにく、ぶたにく	ごはん、でんぶん、あぶら、じゃがいも、マヨネーズ	しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、だいこん、たけのこ、しいたけ、みつば	706	24.2	28.5
26	火	ごはん	牛乳	ぶりの塩こうじやき うちまめ入り金平 磯のりみそ汁 デザート	牛乳、ぶり、とりにく、うちまめ、きぬどうふ、みそ、のり	ごはん、あぶら、さとう、白ごま、ごまあぶら、だいたいのみース	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、えのき、ねぎ	639	28.2	21.4
27	水	ミルク食パン	牛乳	ぶたにくのたまねぎソース はくさいのサラダ じゃがいものミルクスープ チョコクリーム	牛乳、ぶたにく、とりにく、なまクリーム	ミルクしょくパン、でんぶん、さとう、あぶら、じゃがいも、こめこ、チョコクリーム	しょうが、たまねぎ、にんにく、はくさい、にんじん、コーン、きゅうり、ブロッコリー	670	27.6	30.0
28	木	ごはん	牛乳	春巻き ごますあえ みそラーメン	牛乳、はるまき、ハム、ぶたにく、みそ、あかみそ	ごはん、あぶら、さとう、すりごま、ごまあぶら、ちゅうかめん	こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく、ねぎ	654	22.7	20.8

ゆのっこメニュー
のしょうかい

14日(木)は5年1組の塩田 莉子さんが考えた『石川県の食材たっぷり 地産地消給食』です。
石川県や能美市で冬にとれる食材をたくさん使ったメニューになっています。

22日(金)は5年2組の松田 菜那さんが考えた『栄養満点!! 石川県特産物メニュー』です。
かせ予防のビタミンや食物せんいが多くとれるメニューになっています。