

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	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
9	木	ゆかりごはん	牛乳	さわらの西京焼き パインきんとん 白玉雑煮 いちご	牛乳、さわら、とりにく	ごはん、さつまいも、さとう、もち	パイン、だいこん、はくさい、にんじん、えのき、みつば、いちご	641	22.6	12.5
10	金	ミルクコッパン	牛乳	鮭のチーズフライ 小松菜のﾊﾞｯﾀｰﾉ 豚肉と白菜のスープ	牛乳、さけ、チーズ、ベーコン、ぶたにく	ミルクコッパン、あぶら、スパゲッティ、オリーブ油	にんにく、エリンギ、こまつな、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、はくさい	619	26.3	23.9
13	月	成人の日(せいじんのひ)								
14	火	むぎめし	牛乳	ウインナーカレー フルフルゼリー	牛乳、ぎゅうにく、チーズ、ウインナー	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、カレー、ゼリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ	768	22.4	20.9
15	水	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳、ぶたにく、ひじき、さつまあげ、きぬどうふ、うすあげ、わかめ、みそ	ごはん、水あめ、さとう、でんぷん、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、れんこん、えだまめ、だいこん、なめこ	620	25.4	21.5
16	木	ごはん	牛乳	ホキのチリソースがけ 青菜のソテー ビーフンスープ	牛乳、ホキ、ベーコン、とりにく	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、オリーブ油、ビーフン	しょうが、ねぎ、にんにく、しめじ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし	603	23.8	18.5
17	金	米粉パン	牛乳	タンドリーチキン 大根とツナのマヨネーズサラダ 白菜とクリームシチュー	牛乳、とりにく、ヨーグルト、ツナ、ベーコン	こめこパン、マヨネーズ、あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	しょうが、にんにく、パプリカ、だいこん、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、はくさい	708	30.3	31.5
20	月	ごはん	牛乳	鶏肉のたつた揚げ キャベツのゆかりあえ みそおでん	牛乳、とりにく、あつあげ、揚げボール、こんぶ、みそ	ごはん、でんぷん、こめこ、あぶら、さといも、さとう	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、だいこん	661	24.3	24.0
21	火	さくらめし	牛乳	とりそぼろ はりはり漬け かきたま汁	牛乳、とりひきにく、きぬどうふ、わかめ、たまご	むぎごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、白ごま、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、えだまめ、きりほし大根、こまつな、えのき	603	25.1	18.5
22	水	ごはん	牛乳	ターツァイバオズ パンサンスー 麻婆どうふ	牛乳、ターツァイバオ、ラム、ぶたひきにく、もめんどうふ	ごはん、はるさめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぷん	きゅうり、しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ	646	24.2	21.5
23	木	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野沢菜あえ 豚汁	牛乳、さけ、ぶたにく、うすあげ、みそ	ごはん、白ごま	のざわなづけ、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	580	27.8	15.4
24	金	ミルクコッパン	牛乳	いわしのメンチカツ ベーコンとキャベツのソテー 小松産トマト入りポークビーンズ	牛乳、いわしメンチカツ、ベーコン、ぶたにく、だいす	ミルクコッパン、あぶら、オリーブ油、じゃがいも	コーン、キャベツ、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト	634	26.3	24.6
27	月	わかめごはん	牛乳	人参の葉のかき揚げ ごまあえ うどん汁 ルビーロマンゼリー ハンバーグ	牛乳、うすあげ	わかめごはん、あぶら、さとう、すりごま、ねりごま、うどん、ルビーロマンゼリー	やさいかき揚げ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ	622	16.0	18.3
28	火	ごはん	牛乳	コールスローサラダ みそ汁	牛乳、ハンバーグ、みそ	ごはん、さとう、でんぷん、あぶら、さつまいも	れんこん、たまねぎ、ゆずかじゅう、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん、ねぎ	605	20.9	17.3
29	水	ごはん	牛乳	がすえび唐揚げ 能登わかめと卵の甘酢あえ じぶに風	牛乳、ガスえび、わかめ、たまご、とりにく、やきどうふ	ごはん、あぶら、さとう、すだれ、でんぷん	キャベツ、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、ほうれんそう	579	27.0	16.7
30	木	ごはん	牛乳	鶏のごま衣揚げ カミカミれんこんサラダ 貝だくさん丸いもみそ汁	牛乳、とりにく、もめんどうふ、みそ	ごはん、白ごま、黒ごま、天ぷら粉、あぶら、マヨネーズ、まるいも	しょうが、にんにく、れんこん、ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン、だいこん、ねぎ	680	23.2	27.3
31	金	米粉パン	牛乳	カップピザポテト 白菜のサラダ 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、あぶら、じゃがいも、ドレッシング	たまねぎ、ピーマン、はくさい、ブロッコリー、コーン、にんじん、えのき、キャベツ	587	26.6	20.5

ゆのっこメニューの紹介

28日(火)は6年1組の塩田 莉子さん、30日(木)は6年2組の松本 隆之介さんが考えた献立です。  
 地場産物をたくさん使ったり、エコを意識してあったり、とてもよく考えたものになっています。  
 実際の給食に出るのはこの2つですが、他の6年生もすばらしい献立をいろいろと考えてくれました。

