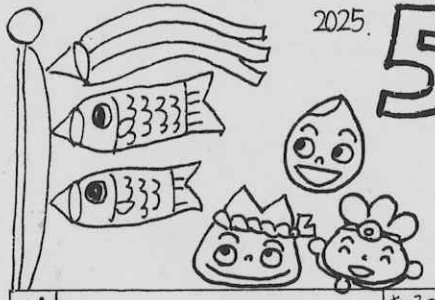

2025.

5がつこんだてよていひょう

明治小学校

ひ・よび	こんだてめい	きいろのしょくひん おもにねつや ちからになる	あかのしょくひん おもにちや にくや ほねになる	みどりのしょくひん おもにからだの ちょうしをととのえる	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	さんこう
1・木	ごはん かつおとだいずのごまがらめ ゆでやさい　さわにわん ぎゅうにゅう	こめ　むぎ でんぷん あぶら　さとう すりごま　ごま	かつお　みそ だいず ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが　キャベツ うぼう　にんじん だいこん　しらたき えのきだけ　こねぎ	631 kcal 31.9g 23.2g 1.9g	干味をつけたかつおと大豆を、から揚げにし、甘めのみそだれにからめます!!
2・金	セサミトースト あさりのチャウダー くだもの　ぎゅうにゅう	パン　さとう マーガリン　ごま ねりごま　すりごま あぶら　バター こむぎこ　じゃがいも	ベーコン あさり だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	セロリ　たまねぎ にんじん　パセリ バナナ	603 22.2 25.9 2.5	マーガリン、さとう、ねりごま、すりごま、ごまをよくまぜてぬってトーストします
7・水	ハヤシライス やさいいため くだもの　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにく しろいんげんまめ ショルダーベーコン ぎゅうにゅう	にんにく　たまねぎ にんじん　トマトピューレ トマト　グリンピース キャベツ　もやし れいとうみかん	623 22.6 19.0 2.2	くだものは今年初の冷凍みかん 甘いかな〜!?
8・木	ごはん　しゃものひもの とりにくとだいずのうまに のっぺいじる　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	ししゃもひもの とりにく だいず なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが　ながねぎ ごぼう　にんじん こんにゃく	576 28.4 20.9 2.1	ししゃもの干物 頭からしっぽまでのべて食べてほしい!!
9・金	くろパン あげじゃがいもとハムのソテー ひじきスープ。 くだもの　ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも でんぷん	ブレスハム ベーコン ひじき　とうふ たまご ぎゅうにゅう	パセリ　にんじん たまねぎ　えのきだけ こまつな　バナナ	619 25.1 22.0 2.6	じゃがいもは全部で134kg!! 切って素揚げしてから炒めますっ。
12・月	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい　もずくじる ぎゅうにゅう	こめ　むぎ さとう　ごま ごまあぶら	さば とりにく もずく ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく ながねぎ　キャベツ にんじん　たまねぎ あおな	540 25.9 20.5 1.9	ヤンニョム＝薬味 カンジャン＝しょうゆ の意味です。 ごはんにあう!! 人気!
13・火	ちゅうかおこわ かきたまスープ。 そらまめ　ぎゅうにゅう	こめ　もち米 ごまあぶら さとう　ごま じゃがいも あぶら　でんぷん	とりにく さくらえび ベーコン たまご ぎゅうにゅう	しょうが　にんじん しめじ　たけのこ えだまめ　たまねぎ パセリ　そらまめ	543 23.8 17.8 2.5	今日のそらまめ 90kg 2年生とふじの子コムがエゃむましてくれます♪
14・水	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう よもぎだんご	とりにく なると わかめ あずき ぎゅうにゅう	にんじん　しめじ ながねぎ　あおな	649 25.3 12.1 2.3	春の香り よもぎ団子 朝から小豆は煮ます
15・木	ごはん　いりどり にびたし　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら さとう	とりにく　だいず あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが　ごぼう にんじん　たけのこ こんにゃく　はくさい	543 24.4 18.4 1.7	大きな釜で煮ると なぜか おいしいよ 煮物「いりどり」食べてほしい

※ 都合により、献立内容を変更することがあります。

きゅうしょくもくひょう：じゅんびやあとかたづけを、きちんとしよう!!

ひ・よび	こんだてめい	きいろのしょくひん おもにねつや ちからになる	あかのしょくひん おもにちや にくや ほねになる	みどりのしょくひん おもにからだの ちょうしをととのえる	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	さんこう
16・金	ハンバーグサンド ABCスープ。 くだもの　ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ マッシュルーム ホールコーン　パセリ れいとうみかん	645 28.8 25.5 2.8	パンに自分でハンバーグをはさみます
19・月	ごはん かじきのステーキ　ゆでやさい みそしる　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ はちみつ バター　でんぷん じゃがいも	かじき あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	にんにく　もやし にんじん　たまねぎ あおな	533 28.8 17.0 2.0	かじきのたれにバターが入ってステーキらしくなります
20・火	ちゅうかどん わかめスープ。 くだもの　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん ごま	ぶたにく うずらたまご むきえび あさり　わかめ ぎゅうにゅう	しょうが　にんじん たまねぎ　しめじ たけのこ　ながねぎ あおな れいとうみかん	548 22.4 14.7 2.9	具だくさんの中華丼 やさい　肉　餃子　たっぷり
21・水	ソフトめんとうにゅうチャンポン ベイクドポテト ドライフルーツ　ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら じゃがいも オリーブゆ	ぶたにく かまぼこ むきえび みそ　とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく にんじん　しめじ はくさい　ホールコーン もやし　プルーン	631 27.0 15.7 2.2	新メニュー ソフトめん豆乳ちゃんぽん お味はいかがでしょうか
22・木	えだまめごはん なつやさいのすふた レタスとたまごのスープ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ ごま　さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	えだまめ　にんじん たまねぎ　ズッキーニ きゅうり　トマト たけのこ　レタス	578 23.8 20.6 2.1	ふじさわランチ♪ レタス、きゅうり、トマトがふじさわ産の予定です!!
23・金	ふじさわロールパン ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー くだもの　ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく　セロリ たまねぎ　にんじん マッシュルーム キャベツ　ホールコーン バナナ（川崎ゴム）	601 25.7 21.1 2.7	ふじさわランチ♪ ふじさわロールパン、大豆、キャベツがふじさわ産 キャベツは川崎さんのです
26・月	ごはん　マーボーどうふ もやしのナムル くだもの　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ　いりだいず とうふ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく ながねぎ　もやし こまつな　にんじん れいとうみかん	630 29.2 19.9 2.1	ちょっとピリッとすきけどおいしい! あとをひく!! マーボーどうふ
27・火	ツァイファン アーモンドフィッシュ はるさめスープ　ぎゅうにゅう	こめ　もち米 あぶら ごまあぶら　ごま アーモンド　さとう はるさめ	ぶたにく かえりじゃこ とりにく とうふ、わかめ ぎゅうにゅう	にんじん　たけのこ こまつな　たまねぎ あおな	544 23.7 19.3 2.2	よくかんで食べてほしい!! アーモンドフィッシュ手作り!!
28・水	サンマーめん あげぎょうざ　ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら でんぷん　さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ もやし　キャベツ ながねぎ　にら	646 27.2 16.6 2.6	人気のあげぎょうざ すべて手作りします 1〜3年 1コ 4年〜2コ
29・木	ごはん　カレーにくじゃが きゅうりのかおりづけ ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま　じゃがいも	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ グリンピース きゅうり　しょうが	545 21.9 15.5 1.4	ふじさわランチ♪ 大豆ときゅうりがふじさわ産の予定!! カレー肉じゃが 美味!!
30・金	ロールパン メルルーサのマヨネーズやき コーンポタージュ くだもの　ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ バター こむぎこ	メルルーサ ベーコン とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ パセリ　クリームコーン バナナ	671 31.4 28.1 2.7	メルルーサ（白身の魚） マヨネーズとやさいのソースをのせて焼きます