6/2～6は カミカミメニュー!!

2025. 6がつこんだて よていひょう

明治小学校

きゅうしょくもくひょう：　よくかんで たべよう!!

ひ・ようび	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
2・月	さっこくごはん ししゃものひもの だいずのごもくに みそしる　ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ むぎ　もちむぎ ごま　さとう	しょうゆひもの ぶたにく だいず とうふ　みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう　にんじん こんにゃく　たまねぎ えのきだけ　キャベツ 川島さん	547 kcal 26.7g 20.3g 2.4g	よくかんで食べよう!! もち米、麦、もちきびいり ごはん、しょうゆ、大豆で かむメニューです!
3・火	じゃこトースト ごぼうのポタージュ くだもの　ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ　ごま あぶら　バター じゃがいも こむぎこ 川島さん	ちりめんじゃこ チーズ　あおのり とりにく しろいんげんまめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ　ごぼう パセリ　バナナ	618 24.9 26.5 2.8	じゃこトースト みみまで よくかんで食べましょう!! ごぼうのポタージュも!!
4・水	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかむしめん あぶら さとう　ぞんぶん	ぶたにく うずらたまご むきえび　あさり かんてんかん あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ たけのこ　もやし キャベツ　パインかん みかんかん　ももかん	624 23.4 26.4 2.2	むしめんをパリッと焼げた作ります かたやきそば
5・木	かわりビビンバ ちゅうかスープ くだもの　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら　さとう ぞんぶん　アーモンド ごまあぶら　ごま はるさめ	ぶたにく みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが ごぼう　にんじん もやし　こまつな たまねぎ　はくさい れいとうみかん	617 22.2 20.0 2.1	アーモンドやごぼうの入ったかわりビビンバ みそ味でおいしい
6・金	ごはん　ごまじお ちくぜんに　よしのじる ぎゅうにゅう	こめ　むぎ ごま　あぶら さとう ぞんぶん じゃがいも 川島さん	とりにく だいず あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	にんじん　たけのこ ながねぎ　あおな こんにゃく　しょうが ごぼう	541 22.5 17.0 2.1	ちくぜん煮 味がしみていておいしい!! ごぼう、たけのこ、大豆、こんにゃく、よくかんで
9・月	カレーピラフのクリームソースかけ キャベツとベーコンのソテー ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら　バター こむぎこ	とりにく むきえび ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ	557 23.9 19.5 1.7	カレー味で炒めたごはんに、やさしい味のクリームソースをかけます!!
10・火	ソフトめんかきたまうどん だいずとこざかなのあげに ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ぞんぶん あぶら ごま	とりにく たまご わかめ だいず ひえりじゃん ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ しめじ　ながねぎ あおな	584 28.1 17.5 2.3	だしのきかいたスープに卵がたっぷり!! 人気!!
11・水	ごはん　さけのしおやき やさいのごまあえ みそしる　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ さとう　ごま すりごま じゃがいも 川島さん	さけ ちりめんじゃこ みそ わかめ ぎゅうにゅう	もやし　あおな にんじん　たまねぎ ながねぎ	569 29.4 19.7 2.7	魚で一番人気は やはり「魚」 白ごはんがすすみますね!!
12・木	ぶたにくどん チンゲンサイととうふのスープ くだもの　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　ぞんぶん はるさめ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ　しょうが にんにく　にんじん りんご　チンゲンサイ れいとうみかん	588 22.9 16.8 2.2	豚肉丼は、給食室で作る特製のたれで煮るのでおいしい!!
13・金	チリコンカーンサンド ライスツコーンチャウダー くだもの　ぎゅうにゅう	パン あぶら こむぎこ　じゃがいも じゃがいも　こめ なまクリーム 川島さん	ベーコン ぶたにく きんときまめ とりにく 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 パセリ　ホールコーン バナナ	613 25.0 20.4 2.4	お米のとろみでチャウダーにしています。とろりとしておいしいです
16・月	こまつなチャーハン まめとやさいのスープ くだもの　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも マカロニ 川島さん	ベーコン しらすぼし たまご ショルダーベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	なかねぎ　こまつな にんにく　セロリ にんじん　たまねぎ パセリ れいとうみかん	542 21.3 16.0 1.9	小なべいれランチ♪ 川島さんのじゃがいもと小田原産の冷凍みかん おいしく食べてほしい!!
17・火	こめこロールパン ポテトグラタン しゅんぎくとじゃこのアーモンドあえ ぎゅうにゅう	パン　すりごま じゃがいも　さとう あぶら　バター こむぎこ　パンこ ごまあぶら　アーモンド	ベーコン とりにく　チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ　マッシュルーム ホールコーン　パセリ さやいんげん	671 29.8 28.9 2.7	さやいんげん なかなか食べにくい野菜の1つ。じゃこやアーモンドが入っておいしく食べてほしい
18・水	ガパオライス フォーのスープ くだもの　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら　さとう ごまあぶら　フォー	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんにく　にまねぎ にんじん　エリンギ ピーマン　あかピーマン もやし　キャベツ にら　バナナ	564 21.7 15.2 2.2	タイ料理 『ガパオライス』 日本登場し、好評でした ^^
19・木	ごはん　やきのり ぶたにくとやさいのにもの かきたまじる　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら　さとう じゃがいも てんぷら	のり ぶたにく とりにく わかめ　たまご ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ たけのこ　こんにゃく キャベツ　さやいんげん あおな	546 23.9 16.7 2.3	焼きのりは県内産です!! 『食育の日』 和食を楽しんでほしい!!
20・金	フィッシュサンド ゆでやさい　とうふスープ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ ぞんぷん　あぶら	メルルーサ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが　キャベツ ながねぎ　にんじん はくさい	566 30.2 24.1 2.7	メルルーサをリッチカレー粉を入れてからあげにします。キャベツと一緒にはさんで食べよう!!
23・月	コンコンずし　にまめ ぶたじる　ぎゅうにゅう	こめ さとう　ごま あぶら じゃがいも 川島さん	あぶらあげ きんときまめ ぶたにく とうふ、みそ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん　だいこん しめじ　えのきだけ ながねぎ 川島さん	604 24.8 18.6 2.4	めいじランチ♪ ぶたにくの大根とじゃがいもは川島さんから届きます!!
24・火	ロールパン ポークシチュー 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 チーズ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん トマトピューレ グリンピース アムスメロン	612 24.1 25.1 2.6	くだものは大々登場 アムスメロン
25・水	ごはん さわらのみそマヨネーズやき ゆでやさい けんちんじる　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ マヨネーズ あぶら じゃがいも	さわら みそ ぶたにく とうふ、 ぎゅうにゅう	えのきだけ　たまねぎ キャベツ　ごぼう にんじん　だいこん こんにゃく　ながねぎ 川島さん	596 30.9 23.5 2.0	めいじランチ♪ 新メニュー 鯖のみそマヨネーズ焼き!! 玉ねぎと大根は川島さん!
26・木	とりにくとごぼうのおこわ とうがんのとろとろちゅうかスープ くだもの　ぎゅうにゅう	こめ　もちごめ あぶら　さとう ごま ぞんぶん ごまあぶら	とりにく たまご さくらえび ぎゅうにゅう	しょうが　ごぼう えだまめ　とうがん ながねぎ れいとうみかん	536 20.3 16.3 1.9	とうがん（冬瓜） 夏に収穫し冬まで食べられるやさい。
27・金	ツナトースト クリームスープスパゲッティ くだもの　ぎゅうにゅう	パン　さとう マヨネーズ　ごま あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ツナ ベーコン とりにく　あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ホールコーン　マッシュルーム パセリ　バナナ	536 20.3 16.3 1.9	ツナ、たまねぎ、マヨネーズ、しお、さとう、ごまをまぜてあり、トーストします
30・月	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ　むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ いりだいず ぎゅうにゅう	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん トマトピューレ　レーズン パセリ　ホールコーン えだまめ	680 28.2 22.6 1.8	大人人気のドライカレー!! じっくり煮込んで作ります!

都合により　献立内容を変更することがあります。

食べ残し調べを 6/23～26 に行います。詳しくは 食育たよりでお知らせします!!