



2025

7がっこんだて よていひょう

あつさいませずに
しゅかりにべよう!!

明治小学校

ひ ま う び	おにねつ ちから なる	おにこやに ほね なる	おにから ちから なる	栄養価 エネルギー 脂質 塩分	たんこ
1 火	ごはん しものなまぼけ とろろいりがたまじる ぎょうにゅう	しもの とろろ とろろ あまの あまの	しもの とろろ とろろ あまの あまの	599 kcal 27.2g 22.5g 2.4g	しもの生をから揚 げし。トホにけす。 おいしい!! 3分2分 4分-3分
2 水	ソースやきそば くらざとうけーき くだものぎょうにゅう	おにこ たま ぎょうにゅう	しもの たま たま たま たま	621 23.5 19.3 1.9	中華めんを学ばせ 蒸しから使います!! おいしい!! たまご たまご
3 木	わかめごはん あじさいのたまごに ごめスープ ぎょうにゅう	わかめ たまご たまご たまご たまご	しもの たまご たまご たまご たまご	565 21.3 17.5 2.5	わかめ(乾燥)を キッチンペーパーで細かく しから蒸して。たまごに 混ぜる!! おいしい!!
4 金	ロールパン ホワイトシチュー くだものぎょうにゅう	パン たまご たまご たまご たまご	しもの たまご たまご たまご たまご	620 24.7 24.4 2.2	くだものは... おいしい!! たまご たまご
7 月	たまごもくずし しょうゆまめ さうめんじる ぎょうにゅう	たまご しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	しもの たまご たまご たまご たまご	533 25.8 15.7 2.8	たまごもくずし たまごもくずし たまごもくずし たまごもくずし たまごもくずし
8 火	ガーリックトースト トマトのスライスパゲッティ とろもろこし ぎょうにゅう	パン たまご たまご たまご たまご	しもの たまご たまご たまご たまご	540 22.2 20.2 2.4	1年生と おじいちゃんか 皮むきま しゅかりにべよう!!

ぎょうはくもくひょう: きれいにてをあらおう!

ひ ま う び	おにねつ ちから なる	おにこやに ほね なる	おにから ちから なる	栄養価 エネルギー 脂質 塩分	たんこ
9 水	ごはん たまごのこうかソースかけ ゆでたまご ちゅうかとうふスー ぎょうにゅう	たまご たまご たまご たまご たまご	しもの たまご たまご たまご たまご	599 26.7 25.9 1.8	太刀魚 白身の淡白な 魚に香味 ソースあまの たまごの相性 good!!
10 木	ジャンバラヤ まめのポターージュ くだものぎょうにゅう	たまご たまご たまご たまご たまご	しもの たまご たまご たまご たまご	610 21.2 19.5 2.3	ピリッと香辛料の たまご ジャンバラヤ 夏にはたまごで!! たまご
11 金	ソフトめんミートソース じゃがいものごまいたの くだものぎょうにゅう	ソフトめん たまご たまご たまご たまご	しもの たまご たまご たまご たまご	719 29.5 18.2 2.3	じゃがいもを ミートソースか たまごおもしろ!! たまご たまご
14 月	てんどん みそしる ドライフルーツ ぎょうにゅう	たまご たまご たまご たまご たまご	しもの たまご たまご たまご たまご	654 25.3 22.5 2.3	天ぷら たまご たまご たまご たまご
15 火	このコロレパン Xミルサのチーズやき ユースーフ ぎょうにゅう	パン たまご たまご たまご たまご	しもの たまご たまご たまご たまご	621 38.1 24.2 2.9	たまご たまご たまご たまご たまご
16 水	なつやすみの フルーツ えだまめ のみものセレクト	たまご たまご たまご たまご たまご	しもの たまご たまご たまご たまご	604 19.2 14.3 1.6	たまご たまご たまご たまご たまご

水分補給を忘れずに



のどがかわく前に
こまめに



水か麦茶で



朝ごはんを食べて
しゅかりにべよう!!

9月の
給食は
9/3(水)から
始まります

都合により、献立内容を変更することがあります。