秋の味覚!!

2025.

# 9がつこんだて よていひょう

明治小学校

| 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 おもにちやくにくや 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3・水 | かたやきそば<br>フルーツみつまめ<br>ぎゅうにゅう | ちゅうかむしめん<br>あぶら<br>さとう<br>ぞんぷん | ぶたにく<br>うずらたまご<br>むきえび<br>あさり あかえんどう<br>かんてん まめ<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ<br>たけのこ もやし<br>キャベツ パインかん<br>ももかん みかんかん | 625 kcal<br>25.0g<br>26.1g<br>2.2g | 2学期の給食が始まります!!<br>いっぱい食べてね〜 |
| 4・木 | コンコンずし<br>きゅうりのかおりづけ<br>どさんこじる ぎゅうにゅう | こめ<br>さとう<br>ごま<br>ごまあぶら<br>じゃがいも 川ほたて<br>バター | あぶらあげ<br>ぶたにく<br>とうふ みそ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう | かんそうあおじそ<br>きゅうり<br>にんじん ホールコーン<br>ながねぎ | 549<br>20.7<br>18.7<br>2.0 | じゃがいもは城南 川島さんの畑のが届く予定です<br>どさんこ汁に入るよ!! |
| 5・金 | ドライカレー<br>さんしょくソテー<br>くだもの ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>あぶら<br>こむぎこ | ぶたにく<br>いりだいず<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>トマトピューレ<br>レーズン ホールコーン<br>さやいんげん<br>れいとうみかん | 661<br>26.7<br>19.5<br>1.8 | 人気のドライカレー<br>よくよく炒めて煮込んで作ります!! |
| 8・月 | チャーハン<br>アーモンドフィッシュ<br>とうふスープ ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>ごまあぶら<br>あぶら<br>アーモンド<br>さとう ごま<br>ぞんぷん | ぶたにく<br>むきえび<br>たまご<br>かえりじゃこ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう | しょうが ながねぎ<br>グリンピース<br>にんじん はくさい | 591<br>30.4<br>23.5<br>2.3 | アーモンドフィッシュも手作りです。アーモンド小魚、ごまをそれぞれ炒ります。さとう、しょうゆのたれをからめます。 |
| 9・火 | くろパン さけのパンこやき<br>ミネストローネ<br>ドライフルーツ ぎゅうにゅう | パン<br>マヨネーズ<br>パンこ バター<br>こむぎこ<br>マカロニ<br>じゃがいも | さけ<br>ベーコン<br>とりにく<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう | にんにく セロリ<br>にんじん たまねぎ<br>ホールトマト<br>グリンピース<br>プルーン | 692<br>34.6<br>28.6<br>2.6 | 鮭にマヨネーズ+水をつけ、粉チーズ、パン粉 パセリをまぶして焼きます |
| 10・水 | ぶたにくどん<br>みそしる<br>くだもの ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>あぶら<br>さとう<br>ごま<br>ぞんぷん<br>じゃがいも | ぶたにく<br>みそ<br>とうふ<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ しょうが<br>にんにく にんじん<br>なし ごぼう<br>だいこん ながねぎ<br>れいとうみかん こんにゃく | 594<br>23.9<br>16.6<br>2.3 | 豚肉丼<br>たれが絶妙においしい!!<br>福島産の梨も入れています♪ |
| 11・木 | じゃこごはん<br>カレーにくじゃが<br>いそかあえ ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>ごま<br>あぶら<br>じゃがいも<br>ごまあぶら | ちりめんじゃこ<br>ぶたにく<br>だいず<br>きざみのり<br>ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ<br>グリンピース<br>こまつな もやし | 571<br>24.9<br>16.2<br>2.1 | いそかあえ<br>こまつな もやしを、しょうゆ、ごま油、のりであえます。<br>しがいとおいしく人気 |
| 12・金 | こめこロールパン<br>マカロニグラタン<br>キャベツとコーンのソテー<br>ぎゅうにゅう | パン<br>あぶら<br>バター<br>こむぎこ<br>マカロニ<br>パンこ | ベーコン<br>とりにく<br>しろいんげんまめ<br>チーズ<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム キャベツ<br>ホールコーン | 642<br>25.8<br>26.2<br>2.6 | マカロニグラタン<br>ルウは手作り!!<br>やさしい味のグラタンです。 |

☺ 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： マナーを まもって 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 おもにちやくにくや 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・火 | ふじさわロールパン<br>ポークビーンズ<br>くだもの ぎゅうにゅう | パン<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さとう<br>バター<br>こむぎこ | ぶたにく<br>だいず<br>ぎゅうにゅう | にんにく セロリ<br>たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム なし | 552<br>24.4<br>20.5<br>2.4 | ふじさわランチ<br>ふじさわロールパン<br>ふじさわ産大豆を使います!! |
| 17・水 | ごはん<br>たちうおのわふうソースかけ<br>ゆでやさい<br>さわにわん ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>さとう<br>ぞんぷん | たちうお<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ キャベツ<br>ごぼう にんじん<br>しいたけ えのきだけ<br>こねぎ | 562<br>24.4<br>23.7<br>1.7 | 太刀魚の和風ソースかけ<br>新メニュー!!<br>食べてみて〜 |
| 18・木 | ジャージャーめん<br>ガーリックポテト<br>ぎゅうにゅう | ホットラーメン<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>さとう<br>ぞんぷん<br>じゃがいも バター | ぶたにく<br>みそ<br>ぎゅうにゅう | しょうが にんにく<br>ながねぎ たまねぎ<br>にんじん たけのこ<br>さやいんげん | 670<br>29.1<br>18.9<br>2.2 | あつい日にぴったり!!<br>ジャージャーめん<br>ガーリックポテトも大人気メニュー!! |
| 19・金 | かわりビビンバ<br>とうがんのとろとろちゅうかスープ<br>くだもの ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>あぶら<br>さとう<br>ぞんぷん<br>ごまあぶら<br>アーモンド ごま | ぶたにく<br>みそ<br>たまご<br>さくらえび<br>ぎゅうにゅう | にんにく しょうが<br>ごぼう にんじん<br>もやし こまつな<br>とうがん ながねぎ<br>れいとうみかん | 630<br>24.8<br>21.5<br>2.0 | みそ味、ごぼう入りかわりビビンバ<br>よくまぜて食べよう!! |
| 22・月 | ごはん ししゃものひもの<br>ひじきのいりに<br>りきゅうじる ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>あぶら<br>ねりごま | ししゃもひもの<br>とりにく<br>ひじき<br>だいず<br>こうやどうふ、<br>あぶらあげ みそ<br>ぎゅうにゅう | にんじん つきこんにゃく<br>さやいんげん<br>だいこん ごぼう<br>しめじ ながねぎ | 542<br>24.4<br>20.6<br>2.3 | 利休汁<br>干利休が好きなだけ<br>ごまたっぷり<br>ねりごま+白みそでおいしい |
| 24・水 | ソフトめんごもくうどん<br>きりぼしだいこんのごまあえ<br>くだもの ぎゅうにゅう | ソフトめん<br>さとう<br>すりごま | とりにく<br>なると<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう | にんじん しめじ<br>ながねぎ あおな<br>きりぼしだいこん<br>れいとうみかん | 589<br>24.1<br>13.4<br>2.7 | 切干大根<br>大根を細く切って乾燥させたもの。生の大根とは違う風味があり、おいしい!! |
| 25・木 | ごはん<br>メルルーサのピリからソースかけ<br>ゆでやさい<br>かきたまスープ ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>でんぷん<br>こむぎこ<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら<br>じゃがいも | メルルーサ<br>ベーコン<br>とりにく<br>たまご<br>ぎゅうにゅう | キャベツ にんじん<br>たまねぎ | 588<br>30.4<br>17.9<br>2.1 | メルルーサ（白身の魚）を唐揚げにして、ピリ辛のソースをかけます。白ごはんにあう!! |
| 26・金 | ジャンバラヤ<br>あさりのチャウダー<br>くだもの ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>バター<br>こむぎこ | ベーコン<br>ウィンナー<br>とりにく<br>しろいんげんまめ<br>あさり たらのこ<br>ぎゅうにゅう | にんにく セロリ<br>ホールトマト ピーマン<br>たまねぎ バナナ | 654<br>25.3<br>22.5<br>2.3 | ジャンバラヤ<br>アメリカ南部発祥のスパイシーなたきこみごはん!! |
| 29・月 | ごはん こまつなふりかけ<br>とりにくとだいずのうまに<br>みそしる ぎゅうにゅう | こめ むぎ<br>ごまあぶら<br>ごま あぶら<br>さとう<br>じゃがいも | ちりめんじゃこ<br>かつおぶし<br>とりにく だいず<br>あぶらあげ<br>みそ わかめ<br>ぎゅうにゅう | こまつな しょうが<br>ながねぎ にんじん<br>たまねぎ | 555<br>27.4<br>17.3<br>2.1 | 小松菜ふりかけも手作りです!!<br>ちりめんじゃこ、ごま入りかつおぶし |
| 30・火 | ツナとごぼうのトースト<br>まめとやさいのスープ<br>くだもの ぎゅうにゅう | パン<br>マヨネーズ<br>オリーブゆ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>マカロニ | ツナ<br>チーズ<br>ベーコン<br>しろいんげんまめ<br>ぎゅうにゅう | ごぼう にんにく<br>セロリ にんじん<br>たまねぎ バナナ | 560<br>23.9<br>21.3<br>2.3 | ツナとごぼう、チーズ、マヨネーズ、ケチャップをまぜてのせてトーストします |