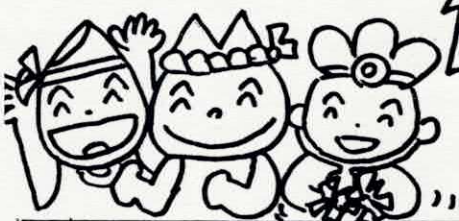


2025.



10がらこんだて よていひょう

明治小学校

ひよび	こんだてめい	まいるのらくひん	あかのらくひん	みどりのらくひん	栄養価	さんこう
1	たいめい しょうゆめ とくふいりかぎたまじる ぎょうにゅう	この むぎ あから ちからに はる	おむぎ あから おむぎ あから	おむぎ あから おむぎ あから	547 kcal 28.6g 19.0g 2.1g	藤沢市市制記念日 お祝いメニュー!! 使用めし
2	ごはん マーボーどろふ もやしナムル ドライフルーツ めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	618 29.6 20.3 2.1	豆腐全部を38kg 使った!! 人気のマーボー豆腐
3	あざわだつりパペロン りんごのまいいものケーキ くだもの めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	りんご りんご りんご りんご	580 21.0 24.1 2.1	新メニュー 藤沢市パペロン ケーキ!! 小学5年生の ケーキ作り!!
6	さつまいもごはん いりどり おむぎ ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	623 21.4 16.2 1.8	15夜 今年10月に 15夜です。さつまいも ごはんとおむぎ
7	カレーのクリームソースかけ うんげんじんのP-モントあえ くだもの めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	りんご りんご りんご りんご	598 25.7 19.4 1.8	9月休校に合わせた カレーメニュー!! 今日 についでいます!! カレーライス
8	みそラーメン はるまき ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	704 27.2 22.3 2.9	1本1本巻いて揚が ります!! 全部で950本 です!!
9	ひきライス キャラットポタージュ くだもの めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	りんご りんご りんご りんご	598 22.5 17.6 2.3	10月10日は 目の愛護デー 1日早く目にいい 「キャラットポタージュ」
10	くらげ ミルレーサのチーズやき こぶきいも やせいすぽ めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	りんご りんご りんご りんご	543 31.9 16.5 2.6	ミルレーサは自身の 魚の チーズとあえて 焼きます!!
14	このころらパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのリテー ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	623 28.7 25.6 2.5	グラタンは人気!! じゃがいも ポテトグラタン!!
15	おとんとん みそしる くだもの めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	586 26.5 17.5 2.4	おとんとんの用途が いろいろ!! お味噌汁!!

きょうしやくもくひょう: すき きらいをせずに食べよう!

ひよび	こんだてめい	まいるのらくひん	あかのらくひん	みどりのらくひん	栄養価	さんこう
16	ごみ さいのしおやき おむぎのいそに みそしる めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	558 19.6 19.7 2.3	おむぎのいそに みそしる おむぎのいそに みそしる
17	チリコンカーンサンド コーンスープ くだもの めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	567 26.0 19.3 2.5	パン あから あから あから
20	しまいごはん おむぎのいそに やせいすぽ めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	590 28.3 22.3 1.8	しまい あから あから あから
21	セサミトースト マンハッタンクラムチャウダー くだもの めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	552 21.5 22.3 2.1	パン あから あから あから
22	ソフトめんチャンポン たいすとこごかなのあげに くだもの めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	622 30.4 15.3 2.0	ソフトめん あから あから あから
23	しまいごはん おむぎのいそに やせいすぽ めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	536 22.1 14.1 1.8	しまい あから あから あから
24	カツカレーライス さんしゃりテー ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	688 25.6 24.0 2.0	カツ あから あから あから
28	しまいごはん おむぎのいそに やせいすぽ めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	554 26.8 17.2 1.7	しまい あから あから あから
29	ソフトめんミートソース パイドポテト ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	676 27.5 17.1 2.5	ソフトめん あから あから あから
30	ツマイモ P-モントフィッシュ むらこスープ めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	537 27.1 19.8 2.2	ツマイモ あから あから あから
31	ソフトフランスパン パンキーンミチュー キャベツとベーコンのリテー くだもの めい ぎょうにゅう	この むぎ あから あから あから	おむぎ あから おむぎ あから	しょうが なめし もやし なめし	635 25.5 24.0 2.5	ソフトフランスパン あから あから あから

都合により、献立内容を変更することがあります。
 10/20から藤沢産の新米が登場します!! お楽しみに... ☺