



2025.

# 11がうこんだて よていひょう

明治小学校

ひよび	きりのしよひん	あかのしよひん	みどりのしよひん	栄養価	さんこう
こんだてめい	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ほねに おる	おもちにちややく ちがらに おる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
4 火	くりごはん うすらたまご あかあえ ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	537 22.1g 16.4g 2.0g	11/2が十三夜です! せひ月を愛して 栗名月! <だてい> おて栗三子んです!!
5 水	しまいごはん しよものひの いすのこもくに おせし ぎょうにゅう	しよものひの おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	569 28.4 19.3 2.5	11/8はいい歯の日 ちよと早いぞか よーかむん 歯に11/8をさす!!
6 木	チキンライス まめのポターージュ くだもの ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	566 22.9 17.5 2.2	豆のポターージュ 白ひん豆です!! おもちにちややく ちがらに おる
7 金	あげパン ウィンナー とちよいのスープに くだもの ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	661 21.1 30.6 2.2	大人気!! おもちにちややく ちがらに おる
10 月	ドライカレー さんしよクソテー くだもの ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	659 26.1 20.4 1.8	9/5に休校で 食からかた 「ドライカレー」登場 おもちにちややく ちがらに おる
11 火	しまいごはん ちがらにちややく ゆてやさい ふたじる ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	546 28.2 17.2 2.0	細身銀魚が おいしい魚です。 かせがたか食がた 今日はちややく ちがらに おる
12 水	しよまタンタンうどん だいがくいも ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	693 24.3 19.8 2.1	川島山(城南)の じつまいもを使て おもちにちややく ちがらに おる
13 木	とりにくとごぼうのおこわ アモンドフィッシュ とろろスープ ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	589 28.1 22.2 2.0	おもちにちややく ちがらに おる

都合により、南立内容を変更することがあります。

きょうはくもくひょう：ははらくひとに かんしゃして べいよう!

ひよび	きりのしよひん	あかのしよひん	みどりのしよひん	栄養価	さんこう
こんだてめい	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ほねに おる	おもちにちややく ちがらに おる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
14 金	サンドパン ハンバーグ ABCスープ くだもの ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	641 28.7 24.0 2.7	11/11はハロウィン ABCスープ 入ります!!
17 月	しまいごはん しよのみぞやき ゆてやさい みぞゆる ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	567 26.8 19.5 1.9	おもちにちややく ちがらに おる
18 火	ロシアン コーニチュー あかあえ とちよいのスープ くだもの ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	637 26.5 24.9 2.7	おもちにちややく ちがらに おる
19 水	サンマーめん あげぎょうせ ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	657 28.0 17.7 2.6	おもちにちややく ちがらに おる
20 木	ちゅうかどん とろろとちよいのスープ くだもの ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	565 22.1 16.3 2.8	おもちにちややく ちがらに おる
21 金	ふさませおこわ ふとろまめ みぞゆる ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	563 24.1 16.8 2.3	おもちにちややく ちがらに おる
25 火	ソフトフランスパン たけのまよネーズやき こぼろいも ジュリアンスープ ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	596 28.9 27.2 2.3	おもちにちややく ちがらに おる
26 水	しまいごはん あじりのくたに あげがくいも おせし ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	595 24.5 16.5 2.6	おもちにちややく ちがらに おる
27 木	ビゼンバ わかめスープ くだもの ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	520 21.6 14.6 2.4	おもちにちややく ちがらに おる
28 金	リナトースト クリームスープ パグッティ くだもの ぎょうにゅう	おもちにちややく ちがらに おる	おもちにちややく ちがらに おる	638 25.5 25.3 2.6	おもちにちややく ちがらに おる

食残し詰問を17日~21日に行います。詳しい結果は食育だりてお知らせします。