

2026.



4がうこんだて よていひょう

明治小学校

ひまふ	きいのしくひん	あかのしくひん	みどりのしくひん	栄養価	
ひまふ こんだてめい	おもちにや ちがらに なる	おもちにや にやほかに なる	おもちにや ちがらに なる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	さんこう
9 木 あげパン ウィンナーとやさいのスープに くだもの ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー ぎゅうにゅう	セロリ トマト ホーローン キャベツ グリンピース バナナ	661 kcal 21.7g 30.6g 2.2g	2026年度の 給食が 始まりです。 今年もおびき
10 金 ぶたどん みそしる くだもの ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま せんぶん じゃがいも	ぶたにく なまあげ あじ みそ ぎゅうにゅう	しょうが しょうが しょうが しょうが しょうが	608 27.9 19.7 2.2	ぶたどん ぎゅうにゅうのぶたにく片取 おい!!
13 月 たけのこごはん しょうゆまめ せんべいじる ぎゅうにゅう	こめ さとう せんべい	とりにく なまあげ あけし あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース なまあげのこ ごぼう なめこ あけし	557 25.8 16.9 2.2	季節の佳作のこ 徳正「たけのこごはん」 朝のあけし おたけのこ していただきます!!
14 火 ごはん せわらのてりやき やさいのごまあえ とうふいりかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう すりごま せんぶん	せわら とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが あけし にんじん たまご	574 34.1 20.4 2.4	魚人に 春の香る 今日は でけこにします!!
15 水 ソフトめんチャンポン じゃがいものごまいため ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら せんぶん さとう ごま じゃがいも	ぶたにく なまあげ あじ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが しょうが しょうが しょうが	626 28.0 16.1 2.2	チャンポン 豚肉、えび、アズリ、 やさい、がたく、 入、しょうが、 いただきます!!
16 木 ツナトースト あじりのチャウダー くだもの ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう じゃがいも あぶら バター ごまご	ツナ ベーコン あじ たまご ぎゅうにゅう	たまご にんじん バナナ	626 26.3 27.7 2.6	ツナトースト ツナ、たまご、マヨネーズ あじ、さとう、 たまご、 トースト
17 金 ごはん ししものひもの ひじきのいりに りきゅうじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま ねば	ししもの とりにく ひじき いり ごま あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう しめじ なめこ	562 25.4 22.4 2.3	ししもの 頭からいり せき、 食べはじめる!! ひじき いり

都合により、献立内容を変更することがあります。

ぎゅうしよくもくひょう： てあらいをじょうずにできるようにしましょう

ひまふ	きいのしくひん	あかのしくひん	みどりのしくひん	栄養価	
ひまふ こんだてめい	おもちにや ちがらに なる	おもちにや にやほかに なる	おもちにや ちがらに なる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	さんこう
20 月 カレーライス フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも バター ごまご	ぶたにく しょうが しょうが しょうが しょうが	にんじん グリンピース たまご なめこ あけし	649 21.9 19.2 1.8	1年生の給食 が始まりました!! 手作りのルーで 給食のルーです!!
21 火 そばろごはん じさんじじる くだもの ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しょうが じゃがいも バター	そば たまご ぶたにく しょうが しょうが しょうが	グリンピース にんじん ホーローン なめこ たまご	593 24.0 19.7 2.1	そばの塊肉でそばろ ごはん、しょうがと いしにしょうが まぜ ます!!
22 水 じゃごごはん なまあげとやさいのそばろに かんぴょうのたまごじじる ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら しょうが じゃがいも たまご	そば たまご ぶたにく しょうが しょうが しょうが	たまご にんじん たまご なめこ たまご	598 27.7 26.7 2.3	かんぴょう の厚の量をそぼろに 加えて、 お肉の99%は、お肉 をきり取られています!
23 木 ぶじごわロールパン さけのパンこやき ミネストローネ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ベーコン あぶら しょうが じゃがいも マカロニ	ぶたにく なまあげ あじ みそ ぎゅうにゅう	セロリ にんじん たまご ホーローン トマト グリンピース	661 35.2 29.2 2.5	魚のパン粉焼き マヨネーズをたっぷり かけ、 焼きます!!
24 金 ソフトめんきつねうどん はるまき ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう あぶら しょうが しょうが しょうが	ぶたにく なまあげ あじ みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが しょうが しょうが しょうが	708 28.9 24.7 2.9	春巻 皮を揚げ、 肉とやさいを詰め、 臭いを 揚げます!!
27 月 チキンライス かきたまスープ くだもの ぎゅうにゅう	こめ あぶら しょうが せんぶん	とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	たまご にんじん グリンピース バナナ	563 23.5 17.6 2.3	くだものほ ろろ バナナ フィリピンのスクワイ アです!!
28 火 ビビンバ わかめとだいこんのスープ くだもの ぎゅうにゅう	こめ さとう すりごま せんぶん	ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが しょうが しょうが しょうが	574 24.2 20.4 2.2	ビビンバ 韓国料理、 お肉と お野菜を 混ぜます!!
30 木 くらパン クリームシチュー さんしよくリテ ぎゅうにゅう	パン あぶら しょうが じゃがいも バター ごまご マカロニ	ぶたにく なまあげ あじ みそ ぎゅうにゅう	たまご にんじん たまご ホーローン たまご	615 27.2 24.0 2.5	クリームシチュー お肉と お野菜を 混ぜます!! やさしい味 のシチュー

くおうちの方へ お願い

- 給食当番がまわってきましたら、白衣の洗たく、アロンゲ(殺菌のため)をお願いいたします。白衣は共有で使用するため、お刺香りの強い洗剤・柔軟剤等での洗たくをお願いいたします。
- 当番は必ずマスクを付けます。忘れると当番ができませんので、必ずマスクの用意をお願いします。



【香りへの配慮について】