



2026.

# 5がっこんだて よていひょう

明治小学校

ひ ま づ び	こんだてめい	きんざいしょくひん	あかしのしょくひん	みでいのしょくひん	栄養価	さんこう
1 金	ごはん かつおとだいずのごまがらめ ゆでやさい みそじる ぎょうにゅう	ごはん あひら ちから なる	かつお だいず みそ あひらのけ あじ みそ	しょうが キャベツ トマト	651 kcal 34.8g 24.1g 1.9g	かつおの旨さから ゆでた大豆を からあげにし みそ汁をのせて あえます!!
7 木	こめコロムパン マカロニグラタン あおなとコーンのリテー くだもの ギョウにゅう	パン あひら バター マカロニ ピーズ	ベーコン とりにく ししほのたまご あおな コーン マカロニ	トマト マッシュルーム ピーズ あおな ホムロン バター	719 29.6 29.4 2.6	マカロニグラタン 16.7gのり やさいの味 グラタン です!!
8 金	ちゅうかどん わかめスープ くだもの ギョウにゅう	ごめ あひら エビ ごぼう たまご	ぶたにく うすらたまご みそ わかめ たまご	しょうが トマト たまご あおな わかめ わかめ わかめ	570 25.3 16.2 2.9	今日の 煮場!! みそ汁!! みかん!!
11 月	ごはん しゃもひのひもの おぼろ汁とみそ汁のハリに ぶたじる ギョウにゅう	ごめ あひら エビ じゃがいも	しゃもひの ひもの ひもの ひもの ひもの ひもの	しゃもひ ひもの ひもの ひもの ひもの ひもの	555 26.9 20.1 2.3	しゃもひの 全部食べたい!! しゃもひから? しゃもひから?
12 火	ちゅうかおこわ ゼーフンスープ そらまめ ギョウにゅう	ごめ あひら エビ ピーズ ほうとう	ぶたにく エビ ピーズ ほうとう ほうとう	しょうが たまご エビ ピーズ ほうとう	518 24.0 14.6 2.4	そらまめ 2年生とあひら エビ、ほうとう をいれたい!!
13 水	ソフトめんごもくうどん よもぎだんご ギョウにゅう	ソフトめん エビ たまご	とりにく なすと わかめ わかめ たまご	しょうが ほうとう ほうとう ほうとう ほうとう	657 26.1 12.8 2.3	うどんの味 よもぎだんご よもぎの味 よもぎの味
14 木	ぶじいかわコロムパン あげじゃがいもとラムのリテー スープとたまごのスープ くだもの ギョウにゅう	パン あひら じゃがいも たまご	ラム とろろ たまご たまご	ピーズ たまご たまご たまご	590 25.1 21.6 2.6	ぶじいかわコロムパン ぶじいかわコロムパン ラムのスープとたまご
15 金	ごはん マーボーどろろ もやしナムル ドライカレー ギョウにゅう	ごめ あひら エビ ごぼう たまご	ぶたにく みそ たまご たまご たまご	しょうが ほうとう ほうとう ほうとう ほうとう	626 30.4 20.1 2.1	人気の合盛 マーボーどろろ たまごのスープ たまごのスープ

都合により、献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: じゅんびやあとがけついで きらんとしよう。

ひ ま づ び	こんだてめい	きんざいしょくひん	あかしのしょくひん	みでいのしょくひん	栄養価	さんこう
18 月	ハンバーグサンド まめのポタージュ くだもの ギョウにゅう	パン エビ あひら じゃがいも ピーズ たまご	ハンバーグ とりにく ししほのたまご たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	712 32.7 29.5 2.8	自分さパンに ハンバーグをのせて たまご!!
19 火	ごはん ごまのヤンナムカンジャンかけ ゆでやさい ごもくスープ ギョウにゅう	ごめ エビ ごま ごま ごま	ぶたにく たまご たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	549 27.2 21.5 1.9	ごまの味 ごまの味 ごまの味 ごまの味
20 水	ソフトめんミートソース ガーリックポテト くだもの ギョウにゅう	ソフトめん あひら エビ たまご じゃがいも	とりにく たまご たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	722 29.8 18.3 2.5	ガーリックポテト じゃがいもに、しょうが、 バターをのせて 焼く!!
21 木	ごはん やまのり カレーライス にびたし ギョウにゅう	ごめ あひら じゃがいも エビ	ぶたにく たまご たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	559 24.0 17.2 1.4	カレーライス カレーライス カレーライス
22 金	ごはん なつやさいのすぶた ひきスープ ギョウにゅう	ごめ あひら エビ ごぼう たまご	ぶたにく たまご たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	556 22.6 19.8 2.0	ぶじいかわコロムパン ぶじいかわコロムパン ぶじいかわコロムパン
25 月	1/4ライス やさいのり くだもの ギョウにゅう	ごめ あひら じゃがいも ピーズ たまご	ぶたにく たまご たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	629 21.4 20.5 2.3	1/4ライス 1/4ライス 1/4ライス
26 火	ごはん たらちちのこけりソースかけ ゆでやさい ちゅうかおこわ ギョウにゅう	ごめ エビ ごま ごま ごま	ぶたにく たまご たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	606 28.2 27.8 1.8	たらちちのこけり たらちちのこけり たらちちのこけり
27 水	サンマーめん あげぎょうざ ギョウにゅう	ソフトめん あひら ごま ごま ごま	とりにく たまご たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	657 28.0 17.7 2.6	あげぎょうざ あげぎょうざ あげぎょうざ
28 木	セサミトースト クリームスープスパゲッティ くだもの ギョウにゅう	パン マーガリン エビ ごま ごま ごま	ベーコン とりにく たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	637 24.1 24.7 2.3	セサミトースト セサミトースト セサミトースト
29 金	ツパイファン アーモンドフィッシュ どろろスープ ギョウにゅう	ごめ あひら ごま ごま ごま	ぶたにく たまご たまご たまご	しょうが たまご たまご たまご	541 26.6 20.6 2.0	アーモンドフィッシュ アーモンドフィッシュ アーモンドフィッシュ

5/20のミートソースに入るキャベツは 城南の川島さんから入荷する地場産です!!