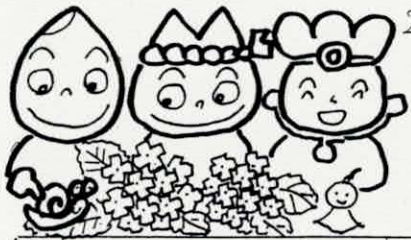

2026

6がつこんだてよていひょう

明治小学校

ひょうび	こんだてめい	きいろのしょくりょう おもにねつや ちからになる	あかのしょくりょう おもにちをにくや ほねになる	みどりのしょくりょう 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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	さんこう
1・月	ざっこくごはん しょうものひもの だいずのごもくに ぶたじる ぎゅうにゅう	こめ もちごめ むぎ もちきび ごま さとう あぶら じゃがいも 川しまえん	しょうものひもの ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにゃく たいこん しめじ えのきたけ ながねぎ 川しまえん	579 kcal 28.5 g 22.2 g 2.4 g	今週はカミカミメニュー ごはんは雑穀入り。しょうも、大豆よくかんで食べましょう！ ふじえめランキング
2・火	ごはん いりどり いそかあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	とりにく だいず のり ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく こまつな もやし	533 23.8 18.2 1.6	よくかむといいことがいっぱい!! いりどりは、かまないと食べられない。
3・水	かたやきそば フルーツみつまめ ぎゅうにゅう	ちゅうかむしめん あぶら さとう てんぷら	ぶたにく えび うずらたまご あさり かえてんぷら あかえんどうまめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ もやし キャベツ パインかん もものかん みかんかん	637 25.1 27.4 2.2	かたやきそばのめんは学校で揚げています！ めんも、たれも、よくよくかむとおいしい!!
4・木	ツナとごぼうのトースト ライスいりコーンチャウダー くだもの ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ オリーブゆ あぶら こめ こむぎこ じゃがいも なまクリーム 川しまえん	ツナ チーズ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ バナナ 川しまえん	622 24.4 25.0 2.4	ツナとごぼうのトーストは人気のトーストです。 みかまで よくかんで たべてほしいです♪
5・金	かわりビビンバ ちゅうかとうふスープ くだもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま うずらたまご アーモンド はるさめ	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな はくさい れいとうみかん	640 25.7 21.8 2.0	かわりビビンバにはアーモンドとごぼうが入って、かみごたえばっちり。です!!
8・月	ロールパン さけのチーズやき こふきいも やさいスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも えんぷら	さけ チーズ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん えのきたけ キャベツ	643 34.1 28.7 2.5	魚 チーズ、たまねぎ、マッシュルームをのせて焼きます!!
9・火	カレーピラフのクリームソースかけ ラタトゥイユ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ オリーブゆ さとう マカロニ	とりにく しろいんげんまめ えび あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく ズッキーニ なす トマト ホールトマト 川しまえん	566 23.5 18.6 1.6	ラタトゥイユ ふじえめランキング にんにく、ズッキーニは、坂南川島エムから届きます!! トマトも新米!
10・水	ソフトめんかきたまうどん まめまめみそまめ ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう ひらぺん あぶら ごま	とりにく たまご わかめ だいず みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ながねぎ あおな	719 35.0 22.8 2.9	人気! まめまめ みそまめ 高野豆腐をよく噛むのがみんなも おいしい!!
11・木	ごはん ぶたにくとやさいのにもの きりぼしだいこんのごまあえ くだもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ たけのこ つきこんにゃく キャベツ きりぼしだいこん こまつな れいとうみかん	585 22.9 16.3 1.9	七夕献立見のごまあえ ジブイメニューですが食べるといいかとおいしい。
12・金	ジャンバラヤ バランスばっちりとうにゅうスープ くだもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも 川しまえん	ベーコン ウィンナー だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト ピーマン にんじん キャベツ バナナ 川しまえん	598 21.0 21.0 2.5	じゃがいも、にんにくが川島エムです！ にんにくは6月すべて川島エムから届きます

◎ 都合により 献立内容を変更することがあります。

ひょうび	こんだてめい	きいろのしょくりょう おもにねつや ちからになる	あかのしょくりょう おもにちをにくや ほねになる	みどりのしょくりょう 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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	さんこう
15・月	ソフトフランスパン ポークビーンズ くだもの ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう 川しまえん	にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム アムスメロン	568 26.3 21.4 2.5	登場!! 1人8切!! アムスメロン!! なんと123玉届きます!!
16・火	ごはん たちうおのゆふうソースかけ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	たちうお あぶらあげ あさり とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな 川しまえん	579 27.3 24.3 1.7	太刀魚 焼いて辛子入りのソースをかけます。おいしい!!
17・水	ジャージャーめん じゃがバタコーン ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとう えんぷん じゃがいも バター	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん ホールコーン 川しまえん	683 29.6 19.3 2.3	ジャージャーめん 肉とたっぷりの野菜を炒めて、正みそと八丁みそを使います！
18・木	ごはん こうやどうふのみそに にびたし くだもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ こうやどうふ、 あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たけのこ しめじ あおな キャベツ れいとうみかん	623 30.7 23.6 2.3	新メニュー 高野豆腐のみそ煮 ごはんにあうおかずです♪
19・金	とりにくとごぼうのおこわ ひじきのかきたまじる えだまめ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま えんぷん	とりにく ひじき とうふ、 たまご ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう、 にんじん たまねぎ あおな えだまめ	538 23.7 18.6 1.9	食育の日 ちゅうかんランキング にんじん、たまねぎ、ひじきが県産。大豆はふじこみ産の予定です
22・月	フィッシュサンド ゆでやさい マンハッタンクラムチャウダー ぎゅうにゅう	パン こむぎこ ひらぺん あぶら じゃがいも	メルルーサ ベーコン しろいんげんまめ あさり ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト パセリ 川しまえん	573 31.1 21.5 2.6	フィッシュサンド メルルーサに下味をつけてから揚げたものをパンにはさみます!!
23・火	ドライカレー さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ	ぶたにく いりだいず チーズ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ レーズン パセリ ホールコーン グリンピース	669 28.2 22.7 1.8	じっくり炒めて、ゆっくり煮込んだドライカレーはいつも残りわずかです!
24・水	コンコンずし にまめ よしのじる ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ひらぺん	あぶらあげ きんときまめ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ にんじん たけのこ ながねぎ あおな	597 25.1 18.6 2.3	煮豆 好きな子と苦手な子が分かれる金時豆の煮豆です
25・木	くろパン ポテトグラタン キャベツとじゃこのアーモンドあえ ドライフルーツ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ごま あぶら バター こむぎこ パンこ ごまあぶら アーモンド	ベーコン とりにく チーズ ぶたしゃぶにゅう ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン パセリ キャベツ プルーン	661 28.4 26.2 2.6	ドライフルーツはプルーンです! 鉄分豆豆!
26・金	ぶたにくどん とうがんのとろとろちゅうかスープ くだもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま えんぷん ごまあぶら	ぶたにく みそ たまご わかめ こくらえび ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にんにく りんご にんじん とうがん ながねぎ れいとうみかん 川しまえん	626 25.9 20.8 2.3	とうがん(冬瓜) 冬まで貯蔵できるので冬の瓜と書きます
29・月	しらすトースト ふじえめランキング トマトのスープスパゲッティ とうもろこし ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら スパゲッティ	しょうがみんしらす チーズ あおのり ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマト ホールトマト パセリ とうもろこし	592 26.3 23.9 2.6	とうもろこしの皮むき 1年生とふじの子どもがむいてくれます
30・火	チャーハン ワンタンスープ くだもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ワンタンのかわ	ぶたにく えび たまご ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリンピース にんじん もやし キャベツ あおな バナナ	562 23.3 16.6 2.4	ワンタンは、豚肉を皮につつ包んでスープに入れて作ります。 やさい たっぷり!!

きゅうしょくもくひょう： よくかんで たべよう!!