

2026. **9がこんだて**
よていひょう
 明治小学校

ひ ま づ び	こんだてめい	ちのろのしやくひん	あかのしやくひん	みどりのしやくひん	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 水分	さんこう
3 ・ 木	セサミトースト トマトのスプスパゲッティ くだもの ゑうにゅう	パン マーガリン セリ グラニュー ゆかり あん さば	ベーコン とりにく あじ チーズ きゅうにゅう	セロリ にんじん ホウレンソウ バナナ	620 kcal 24.5g 24.7g 2.3g	2学期の給食が 始まります!! 「セロリ」 「バナナ」
4 ・ 金	ドライカレー あおなとコーンのソテー くだもの ゑうにゅう	この あじ きゅうにゅう	おでん チーズ きゅうにゅう	しょうが にんじん トマト レーズン あおな ホウレンソウ	668 27.5 21.8 1.9	「おでん」 「しょうが」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
7 ・ 月	ごはん ぶたのみそやき にびたし よのしる ゑうにゅう	この さき せんぶん	さき みそ ちりめんじゃこ あじ とりにく きゅうにゅう	あじ にんじん なげし	606 33.6 22.9 2.3	和食です!! 「さき」 「みそ」 「ちりめんじゃこ」 「あじ」 「とりにく」 「きゅうにゅう」
8 ・ 火	ぶたにくどん とうふスープ ドライフルーツ ゑうにゅう	この あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	623 27.7 20.9 2.1	「おでん」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
9 ・ 水	かたやきそば フルーツみつまめ ゑうにゅう	この あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	637 25.1 27.4 2.2	「かたやきそば」 「フルーツみつまめ」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
10 ・ 木	くろパン ポテトグラタン キャベツとしらすのソテー きゅうにゅう	パン あじ きゅうにゅう	ベーコン とりにく チーズ きゅうにゅう	キャベツ しらす きゅうにゅう	616 29.2 24.6 2.2	「くろパン」 「ポテトグラタン」 「キャベツとしらす」 「きゅうにゅう」
11 ・ 金	コンコンずし きゅうりのかおりづけ とさんごる ゑうにゅう	この あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	559 21.5 20.5 2.9	「コンコンずし」 「きゅうりのかおりづけ」 「とさんごる」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
14 ・ 月	ぶじやわローレパン ポークビーンズ くだもの ゑうにゅう	パン あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	561 25.4 21.2 2.4	「ぶじやわローレパン」 「ポークビーンズ」 「くだもの」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」

きょうしやくもくひょう： マナーをまもって たべよう!

ひ ま づ び	こんだてめい	ちのろのしやくひん	あかのしやくひん	みどりのしやくひん	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 水分	さんこう
15 ・ 火	ビビンバ わかめとだいこんのスー くだもの ゑうにゅう	この あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	604 25.5 21.7 2.3	「ビビンバ」 「わかめとだいこん」 「くだもの」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
16 ・ 水	ジャージャーめん あおのりポテトビーンズ きゅうにゅう	ポテト あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	745 36.8 23.7 2.4	「ジャージャーめん」 「あおのりポテトビーンズ」 「きゅうにゅう」 「ポテト」 「あじ」 「きゅうにゅう」 「おでん」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
17 ・ 木	ごはん しゃものひもの ひじきのいりに みそしる ゑうにゅう	この あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	535 25.7 18.8 2.6	「ごはん」 「しゃものひもの」 「ひじきのいりに」 「みそしる」 「きゅうにゅう」 「おでん」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
18 ・ 金	チキンライス コーンスープ くだもの ゑうにゅう	この あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	560 22.2 17.9 2.2	「チキンライス」 「コーンスープ」 「くだもの」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
24 ・ 木	ローレパン メロウサのマヨネーズやき まめとやさいのスー くだもの ゑうにゅう	パン あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	631 31.4 25.5 2.4	「ローレパン」 「メロウサのマヨネーズやき」 「まめとやさいのスー」 「くだもの」 「パン」 「あじ」 「きゅうにゅう」 「おでん」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
25 ・ 金	さつまいもごはん いりどり みたらしだん ゑうにゅう	この あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	659 25.2 18.3 1.9	「さつまいもごはん」 「いりどり」 「みたらしだん」 「きゅうにゅう」 「この」 「あじ」 「きゅうにゅう」 「おでん」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
28 ・ 月	チリコンカーンサンド ライスリコーンチャウダー くだもの ゑうにゅう	パン あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	623 25.5 21.4 2.5	「チリコンカーンサンド」 「ライスリコーンチャウダー」 「くだもの」 「パン」 「あじ」 「きゅうにゅう」 「おでん」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
29 ・ 火	じゃごごはん チキンチキンごほう にらたまスー ゑうにゅう	この あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	608 26.8 21.9 2.5	「じゃごごはん」 「チキンチキンごほう」 「にらたまスー」 「きゅうにゅう」 「この」 「あじ」 「きゅうにゅう」 「おでん」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」
30 ・ 水	ソフトめんミートソース バイクドポテト きゅうにゅう	ソフトめん あじ きゅうにゅう	おでん きゅうにゅう	しょうが にんじん レーズン あおな ホウレンソウ	693 29.3 18.6 2.5	「ソフトめんミートソース」 「バイクドポテト」 「きゅうにゅう」 「ソフトめん」 「あじ」 「きゅうにゅう」 「おでん」 「しょうが」 「にんじん」 「レーズン」 「あおな」 「ホウレンソウ」

♪ 今月のにんじは、すべて城南の川島工から届きます!
 ♪ 9/14(月)はぶじやわランチ♪ ぶじやわ産の梨「あきづき」が届きます!!
 ♪ 9/25(金)は十五夜と お月見メニューです!
 ♪ 9/29(木)は給食試食会です。申し込みの方、お待ちしています!!

都合により、献立内容を変更することがあります。