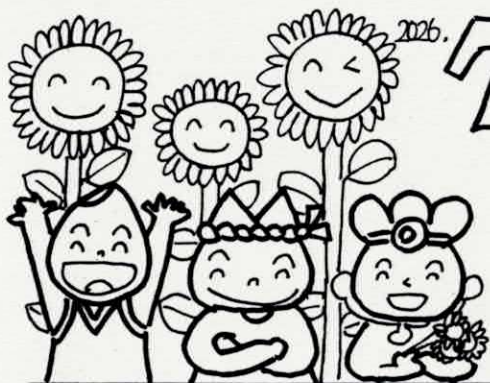




7がこんだて よていひょう

明治小学校

ひ ま ま ぶ	こんだてめい	おもにや ちからになる	おもにや にやほかに なる	おもにからだの ちやしをどく	糖 質 脂 質 たん 白 質	さんこう
1 ・ 水	かたやきそば フルーツみつめ ぎゅうにゅう	ちやうど あじう さう ちやうど	おまけ おまけ あじう かんたん あじう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	637 1000 25.6 27.4 2.2	6/3休校の時の メニューを リベンジします!! めんは学校で 食べます!!
2 ・ 木	ごはん あげじゃがいものそぼろに みそしる くだもの ぎゅうにゅう	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	580 21.7 15.9 2.1	90kgのじゃがいも を皮むき、そぼろ を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!
3 ・ 金	ごはん じゃものひもの ひじきのいりに けんちんじる ぎゅうにゅう	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	547 25.7 19.9 2.5	よくかき、食べます!! じゃもの干物 を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!
6 ・ 月	ガバオライス ・ まめとトマトのスープ くだもの ぎゅうにゅう	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	629 26.3 19.9 2.2	ガバオライス を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!
7 ・ 火	たまごもくずし ぶどうまめ そうめんじる ぎゅうにゅう	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	556 27.5 15.8 2.8	たまごもくずし を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!
8 ・ 水	ソアめんじるごまタンタン うどん P-モンドフィッシュ くだもの ぎゅうにゅう	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	697 32.1 22.4 2.2	ソアめんじる を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!

都合により 献立内容を変更することがあります。

きょうはもくひょう：きれいに てを あらおう!!

ひ ま ま ぶ	こんだてめい	おもにや ちからになる	おもにや にやほかに なる	おもにからだの ちやしをどく	糖 質 脂 質 たん 白 質	さんこう
9 ・ 木	ローレパン ・ コーンシチュー くだもの ぎゅうにゅう	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	643 25.6 25.6 2.4	くだもの を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!
10 ・ 金	いわしのかばやきどん ・ やせいのごまあえ みそしる ぎゅうにゅう	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	604 26.9 20.9 2.4	いわしのかばやきどん を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!
13 ・ 月	くろパン ・ しういとだらのこうそうパン ・ コンスツ くだもの ぎゅうにゅう	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	604 32.9 21.0 2.4	くろパン を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!
14 ・ 火	ごはん ・ あじうのつくだに ・ とりくとだいのうまに ・ ちやにわん ぎゅうにゅう	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	590 28.4 20.9 2.2	ごはん を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!
15 ・ 水	なやさいのカレーライス ・ さんまのソテー ・ のみものセレクト	おまけ あじう さう あじう	おまけ あじう さう あじう	にんじん たまご たまご たまご たまご たまご	657 24.1 21.6 1.7	なやさいのカレーライス を、たまご、きゅうり から煮るものに おまけをいれます!!

暑い夏も 元気に過ごそう!!

夏ばて
注意



冷たいもの
とりすぎ注意

おかずを
しっかり食べる



早寝 早起き



9月の給食は 3日(木)から始まります!!