

2026.

10がこんだて
よていひょう

明治小学校

ひょうび	こんだてめい	きんたてめい	あまのくしん	あまのくしん	あまのくしん	きんたてめい	さんこう
ひょうび	こんだてめい	きんたてめい	あまのくしん	あまのくしん	あまのくしん	きんたてめい	さんこう
1	たいめし しゅうゆまめ	この あまの しょう やいも	あまのくしん おにぎりや ちうり なる	あまのくしん おにぎりや ほね なる	あまのくしん おにぎりや ほうろ なる	542 kcal 26.9g 17.0g 2.2g	今日は、ふじの市の 市制記念日!! ふじの市は1940年に できたそうぞう
2	ごはん やきのり カレーにくじゃが やさいのごまあえ ゑうにゅう	この あまの あぶら しゃいかい エウ すりごま ごま	この あまの あぶら しゃいかい エウ すりごま ごま	この あまの あぶら しゃいかい エウ すりごま ごま	この あまの あぶら しゃいかい エウ すりごま ごま	556 kcal 23.8g 16.2g 1.5g	「やきとり」 こみつく(ミツ)で ごはんをぎょうに するね!!
3	あべパン ウインナーとやさいのスープに くだもの ゑうにゅう	パン あぶら エウ しゃいかい	パン あぶら エウ しゃいかい	パン あぶら エウ しゃいかい	パン あぶら エウ しゃいかい	661 kcal 21.1g 30.6g 2.2g	「お食×図書つらば」 「パンがおいしい」 今日はあべパンを食べて... 世界平和になります...!!
4	ごはん たちうおのわふうソースかけ ゆでやさい なにくる ゑうにゅう	この あまの さく あぶら やいも	この あまの さく あぶら やいも	この あまの さく あぶら やいも	この あまの さく あぶら やいも	605 kcal 27.8g 26.5g 1.7g	「大刀魚」 銀色の細長い魚。 身は白身で わすれず おいしく!!
5	ソフトめんかきたまうどん じゃが芋のごま油にめ えうにゅう	ソフトめん エウ ごま油 あぶら しゃいかい ごま	ソフトめん エウ ごま油 あぶら しゃいかい ごま	ソフトめん エウ ごま油 あぶら しゃいかい ごま	ソフトめん エウ ごま油 あぶら しゃいかい ごま	645 kcal 27.6g 17.8g 2.7g	「じゃがいも」 全部280kg 使いまる!!
6	ごはん マーボーどろり おとしのナムル ゑうにゅう	この あまの あぶら エウ ごま油 ごま	この あまの あぶら エウ ごま油 ごま	この あまの あぶら エウ ごま油 ごま	この あまの あぶら エウ ごま油 ごま	612 kcal 30.6g 21.9g 2.1g	人気のマーボ豆腐 新味はトナリで おいしく!!
7	ジャンバラヤ ペンパキンスープ ライフルーツ ゑうにゅう	この あまの あぶら バター ごま油 ごま	この あまの あぶら バター ごま油 ごま	この あまの あぶら バター ごま油 ごま	この あまの あぶら バター ごま油 ごま	652 kcal 22.2g 25.6g 2.4g	「10%は目の愛護」 目にいい かぼちゃを ペンパキンスープで!!
8	みそラーメン はるまき ゑうにゅう	ホットラーメン あぶら エウ ごま油 ごま	ホットラーメン あぶら エウ ごま油 ごま	ホットラーメン あぶら エウ ごま油 ごま	ホットラーメン あぶら エウ ごま油 ごま	670 kcal 26.4g 22.8g 2.7g	「春巻はおバケ作(作り)」 「おかわい!!」 「おかわい!!」
9	しゃきしゃきそばうどん かきたまじる くだもの ゑうにゅう	この あまの あぶら ごま油 ごま	この あまの あぶら ごま油 ごま	この あまの あぶら ごま油 ごま	この あまの あぶら ごま油 ごま	563 kcal 24.0g 15.2g 2.0g	「しゃきしゃきは TPF大根!!」 「やい 味 ぞう」
10	ロケットパン ホワイトチーズ あまのじょんのソテー くだもの ゑうにゅう	パン あぶら バター ごま油 ごま	パン あぶら バター ごま油 ごま	パン あぶら バター ごま油 ごま	パン あぶら バター ごま油 ごま	659 kcal 28.4g 26.6g 2.5g	「お食×図書つらば」 「おかわい!!」 「おかわい!!」

きゅうしやくくひょう: すききらいをせずに食べよう!

日 次 び	こんだてめい	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
16 金	ごはん じゃのしおやき だしのいそに みそしる きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
19 月	しおとーすと マンハッタンクラムチャウダー くだもの きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
20 火	しんまいごはん じゃのしおやき ゆでたまご けんちん汁 きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
21 水	ソフトめん きつねうどん まめまめみそまめ きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
22 木	くりごはん うすうすまじとやさいのごもく おかかあえ きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
23 金	カツカレーライス さんしゃくソテー きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
27 火	こまつなチャーハン アーモンドフィッシュ ちゃんかとうろ-スープ きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
28 水	しんまいごはん なつとう ぶたにくとやさいのいもの みそしる きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
29 木	ソフトフランスパン じゃのしおやき まめとやさいのスーフ くだもの きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり
30 金	ガパオライス フォーのスーフ くだもの きゅうにゅう	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり	おにぎり おにぎり おにぎり

の都合により、南立内容を変更することがあります。

⑤ 今月も「にんにく」は、城南の川島さんから届きます!!

10/20 ~ ぶじ産の新米が登場ほすぞ お米のおいさを味わいましょう!!

 10月から「給食×図書コラボ」が始まります!! 図書だけでなく、給食の体も育てよう☆