

# <小学校> 5月 きほんこんだてよていひょう



こんだてめい			栄養価		
ごはん パン	牛乳	おかず	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
ツナサンド	○	ポークビーンズ ゆで野菜のサラダ	696	30.0	30.5
たけのこごはん	○	さわらの西京焼 おひたし ゆばのすまし汁 柏餅	701	34.2	19.1
ごはん	○	和風ハンバーグ ごまあえ みそ汁	654	24.8	15.9
チーズ米パン	○	焼きそば アーモンドカル 豆腐と野菜のスープ	770	35.2	27.6
豚丼	はとむぎ茶	おひたし みそ汁 【わ食の日】	508	24.2	9.0
ごはん	○	手作りじゃこふりかけ 厚揚げと野菜の煮物 エビボールスープ	627	21.4	18.2
ごはん	○	納豆 肉じゃが かぶと油揚げのみそ汁	698	27.0	19.2
三色丼	○	豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	624	27.0	16.5
米パン	○	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 海藻サラダ	659	28.1	24.3
ごはん	○	モロのケチャップソース和え のり和え みそ汁	607	26.1	15.7
ごはん	○	チンジャオロースー シューマイ 春雨スープ	613	23.9	15.6
和牛寿司	○	きゃべつときゅうりの昆布漬け かき玉汁 【地場産物の日】	556	20.2	16.5
カレーライス	○	こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	740	22.4	19.3
米パン	○	ビーンズグラタン ゆでブロッコリー ジュリエンヌスープ	586	27.0	24.6
お魚丼	○	即席漬け 田舎汁 ゼリー	601	19.4	15.8
ひじきごはん	○	シシャモフライ せんキャベツ 豚汁	697	25	24.9
ごはん	○	スタミナ焼き こぶきいも はとむぎ入りとうもろこしスープ	649	26.1	15.4
レタスチャーハン	○	五目スープ 揚げ春巻き もやしのナムル	621	22.4	19.8
ピザトースト	○	ワンタンスープ フルーツヨーグルト	632	28.2	22.5
麦ごはん	○	ハンサンスー マーボー豆腐 にらまんじゅう	686	27.3	19.7
ごはん	○	鮭のごま風味焼 切干大根のはりはり漬け 五月汁	593	28.5	14.1

毎月8日は「おやま食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。  
学校給食では地場産物を使った和食の献立とはとむぎ茶を提供しています。



