

<小学校> 6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
ココア揚げ米パン	○	ポークビーンズ こんにゃくサラダ かんぴょう入りオレンジゼリー	684	25.4	31.7
五穀ごはん ふりかけ	○	きびなごフリッター 変わりきんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	657	22.3	20.4
ごはん	○	豚肉のかりん揚げ おかか炒め ゆば玉汁	695	29.1	21.9
じゃこごはん	○	あじのスタミナ焼き 即席漬け じゃがいものみそ汁	572	27.1	15.1
ごはん	○	ホイコーロー 揚げ餃子 中華風かきたま汁	631	24.1	18.2
米パン	○	煮込みうどん 手作りかきあげ のりあえ	673	28.8	25.5
かてめし	はとむぎ茶	豚肉の香味炒め 花心のすまし汁 【わ食の日】	602	27.0	15.2
ポークカレーライス	○	福神漬 おかひじきのサラダ ヨーグルト	748	22.2	19.5
チキンライス	○	オムレツ スナッペンどう 角切り野菜スープ	654	20.8	21.8
ごはん	○	カレーの照り焼き かんぴょうのごま酢あえ 豚汁	666	25.2	19.0
こめパン	○	鶏肉のアーモンドがらめ アスパラとコーンのソテー レタスと卵のスープ オレンジ	587	30.2	27.4
五目ごはん	○	モロフライ ゆでキャベツ ゆばのすまし汁 県民の日ゼリー	660	27.7	18.2
ごはん	○	おとんのみそがらめ もやしの香味炒め トマトと卵のスープ 【地場産物の日】	695	27.0	22.1
ドライカレー	○	じゃがいもと野菜のスープ フルーツポンチ	706	22.1	16.5
ごはん	○	ホキフライ 大豆の磯煮 じゃがいもとさやえんどうのみそ汁	703	30.0	19.0
ホットドック	○	はとむぎ入りミネストローネ カットパイ	631	22.7	25.1
ピビンバ丼	○	海のお野菜のスープ フルーツ杏仁	664	23.8	17.9
ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりの中華漬 春雨スープ	619	20.4	15.8
ごはん	○	ハンバーグトマトソースかけ こふき芋 チンゲンサイと油揚げのみそ汁	682	24	20.1
ごはん	○	さんま梅煮 切り干し大根の煮物 豆腐と野菜のすまし汁 レモンゼリー	709	23.8	21.7
白いんげんロール	○	鮭のノンエッグマヨ焼き ゆで野菜サラダ ワンタンスープ	660	32.3	29.6
ごはん	○	モロの酢豚風 もずくスープ アセロラゼリー	685	25.3	17.2
キムタクごはん	○	えび焼売 ナムル わかめスープ	643	24.1	21.4

毎月8日は「おやまわ食の日」

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。

