

# <小学校> 9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
夏野菜カレー	○	フルーツヨーグルト	677	19.2	15.7
パイン米パン	○	じゃじゃめん たまごスープ	649	27.0	22.7
ごはん	○	手作りじゃこふりかけ 塩肉じゃが モロヘイヤのスープ	638	22.3	15.5
ごはん	○	とろさばねぎ塩焼き おくらのおひたし とうがんと鶏ひき肉のスープ	678	28.3	25.2
地場産ドライカレー	○	かんぴょう入りたまごスープ 小山産なし	643	24.1	18.4
かんぴょう入りごはん	はとむぎ茶	とうふハンバーグ ほうれんそうのごまあえ なめこ汁	662	25.7	20.2
ミートサンド	○	はとむぎ入りとうもろこしスープ アセロラゼリー	639	25.3	20.1
ごはん	○	さんまのかば焼き のりあえ けんちん汁	716	27.4	26.2
ごはん	○	豚肉のソース漬け こぶきいも ちんげん菜のスープ	626	25.3	15.1
ごはん	○	マーボー豆腐 しゅうまい バンサンスー	715	28.8	21.2
タコライス	○	もずくスープ 洋梨コンポート	632	23.9	16.7
ツイストミルクパン	○	さけのアーモンドがらめ ゆで野菜サラダ 海の野菜スープ	654	31.9	25.7
キムトマ丼	○	はるさめスープ 春巻き レモンゼリー	698	22.6	22.8
ごはん	○	豚肉とごぼうのかりん揚げ おひたし かみなり汁	716	31.2	22.7
きのこごはん	○	厚焼きたまご こんぶ漬け 小松菜と豆腐のみそ汁	574	24.2	16.1
米パン	○	なすとトマトのスパゲティ 角切り野菜スープ カットパイン	664	25.4	24.7
ピザトースト	○	ワンタンスープ ヨーグルト	644	29.1	23.7
ごはん	○	マヌルチキン ナムル キムチスープ	657	26.4	20.3
ごはん	○	チンジャオロース てんぐにらまんじゅう 豆腐と野菜のスープ	620	28.6	16.4
わかめごはん	○	ししゃもフライ ゆでキャベツ 貝だくさんみそ汁	640	20.8	20.4
チャーハン	○	揚げぎょうざ きゅうりのスタミナ漬け 中華スープ	577	20.8	19

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。

