

# <小学校> 11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
こめパン	○	カレーうどん きびなごのカリカリフライ こんにゃくサラダ	626	26.9	23.4
ごはん あじつけのり	○	モロの酢豚風 はるさめスープ	620	24.1	16.8
わかめごはん	○	赤魚のふゆかすみ焼き ごまあえ なめこ汁 りんご	579	26.3	15.2
ごはん ふりかけ	○	豚肉のソース漬け こふきいも 豆腐と野菜のスープ	656	28.1	16.0
アップル米パン	○	やきそば はとむぎ入りとうもろこしスープ 手作りアーモンドカル	741	31.7	24.2
さつまいもごはん	はとむぎ茶	さけのもみじ焼き おひたし 根菜のごま汁 【わ食の日】	563	22.1	15.2
むぎごはん	○	マーボー豆腐 はるまき バンサンズー	783	26.7	27.8
むぎごはん	○	カレー かいそうサラダ みかん	727	20.9	19.2
ごはん	○	ぴりから肉じゃが 手作りじゃこふりかけ ゆばたま汁	710	28.2	20.0
ツナサンド	○	まめまめ大学 かんびょう入りミネストローネ	744	27.0	29.2
ふゆみずたんぼ米のごはん	○	おとんのホイコーロー レタスと卵のスープ 【地場産物の日】	618	25.4	16.8
ごはん あじつけのり	○	さばの文化干し さといものそぼろ煮 ほうれんそうのみそ汁	682	32.4	21.1
むぎごはん	○	納豆 秋野菜の煮物 はくさいのみそ汁	661	24.6	17.9
ごはん	○	チキン南蛮 ゆでキャベツ きのかげんちん汁	663	24.9	21.7
ミートサンド	○	さつまいものシチュー ぶどうゼリー	745	29.8	24.1
むぎごはん	○	豆入りドライカレー きのごスープ ヨーグルト	689	25.3	21.3
ごはん	○	さんまのかば焼き のりあえ さつまいものみそ汁	744	28.7	26.0
キムチチャーハン	○	揚げぎょうざ ナムル わかめスープ	573	20.2	18.8
こめパン	○	スパゲティナポリタン お豆のスープ みかん	640	27.0	18.8
ごはん	○	ほっけの一夜干し おかか炒め とうふだんご汁	572	24.6	15.2
ひじきごはん	○	あつやきたまご おひたし だいこんのみそしる	548	21.3	14.5
三色丼	○	いものこ汁 オレンジ	652	28.7	17.8

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。

