

<中学校> 11月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事
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	食塩相当量 g	
ポークカレー (麦ごはん)	○	こんにゃくサラダ アセロラゼリー	936	25.5	25.3	3.3	
ご飯	○	鮭の塩焼き ひじきの炒め煮・けんちん汁	735	33.0	15.0	3.4	
ご飯	○	マーボー豆腐・ポークシューマイ 中華あえ	898	37.7	26.8	2.5	
いか天丼 (麦ご飯)	○	昆布漬け さつま芋のみそ汁 ぶどうグミ	844	24.6	19.9	2.8	いい歯の日
鶏ごぼうご飯	○	トロカレイの照り焼き のりあえ みそ汁	812	36.5	20.0	3.5	わ食の日
ご飯	○	油淋鶏・もやしの香味炒め 五目スープ	875	31.5	29.3	2.9	
ココア米パン	○	オムレツ・ゆで野菜サラダ ポークビーンズ	842	35.4	32.1	3.2	
お魚丼 (ご飯)	○	白菜のキムチあえ・せんべい汁	822	30.9	22.4	2.6	
豚丼 (麦ご飯)	○	即席漬け・なめこ汁 スイートポテト	819	32.5	18.8	3.1	
五目ごはん	○	厚焼きたまご・茎わかめのサラダ みそ汁	783	27.3	19.4	4.2	
ご飯	○	ホイコウロウ 白菜のスープ・県産ヨーグルト	762	29.4	17.2	2.2	
米パン	はとむぎラテ	けんちんうどん ホンモロコのカレー揚げ おひたし	776	31.7	24.1	2.7	
おとんの変わりビビンバ丼・	○	ナムル はとむぎ入り中華風卵スープ	833	34.1	21.8	2.7	
ふゆみずたんぼご飯	○	納豆 秋野菜の煮物 みそ汁	829	32.4	19.7	2.5	地元食材活用デー
チャーハン	○	揚げ餃子 白菜のキムチあえ 卵入りわかめスープ	784	28.3	24.3	3.6	
ココア揚げパン	○	さつま芋の米粉シチュー 海藻サラダ レモンゼリー	934	29.8	36.1	3.3	
ご飯	○	シイラのごまみそ焼き・春雨サラダ 大根と高野豆腐のそぼろ煮	794	35.4	19.1	2.4	
ご飯	○	ハンバーグトマトソース・粉ふき芋 みそ汁	837	28.2	20.0	2.9	
ご飯	○	おでん 梅かつおあえ みかん・鮭ふりかけ	776	29.1	15.6	2.7	
ご飯	○	きびなごのカリカリフライ 肉みそ煮 すまし汁	882	32.2	23.1	3.0	

11月3日



11月3日は、明治天皇の誕生日であることから、戦前は「天長節」や「明治節」と言われる祝日でした。戦後、平和と文化を重視する新しい憲法が11月3日に公布されたことから、「文化の日」と名付けられました。

文化の日は、「自由と平和を愛し文化をすすめる」という祝日です。