

<中学校> 10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	
ひき肉カレー（麦ごはん）	○	カルシウムサラダ ヨーグルト	901	25.7	26.1	3.0	
ごはん	○	ポークしゅうまい チャプチェ わかめスープ	816	33.4	20.8	3.4	
ごはん	○	かつおフライ ひじきの炒め煮 米粉すいとん汁	891	36.4	20.6	2.8	
チョコチップ米パン	○	スパゲッティボロネーゼ チキンナゲット ジュリエンヌスープ	827	34.2	35.2	3.3	
ごはん	○	豚肉ごまだれ炒め 磯香あえ みそ汁 ブルーベリーゼリー	821	31.5	17.2	2.9	目の愛護デー
栗ご飯	○	鮭の紅葉焼き 昆布漬 にらのかきたま汁	762	33.6	20.9	2.4	わ食の日
ソースカツ丼	○	海藻とキャベツのあえ物 田舎汁	828	31.0	18.4	3.5	
ごはん 味付けのり	○	鶏肉のごまだれ焼 おひたし 根菜汁	743	32.5	15.3	2.7	
フィッシュサンド	○	ゆで野菜 肉団子のカレースープ チーズ	860	36.7	33.3	4.3	
ごはん	○	プルコギ バンサンスー とうもろこしスープ	814	32.8	19.3	2.7	
ごはん	○	ジャージャン豆腐 ナムル ぎょうぎスープ	915	33.8	26.1	3.9	
ごはん	○	さんまのみぞれ煮 秋野菜の煮物 すまし汁	847	33.1	23.6	2.9	十三夜
ふゆみずたんぼ米のにらごはん	○	ホンモロコのごまがらめ おひたし 豚汁	761	29.0	18.6	3.4	
ホットドック	○	白いんげん豆のクリームスープ アセロラゼリー	814	30.5	31.5	3.5	
はとむぎごはん	○	おとんのかりんあげ 切干大根のごま酢あえ ゆばたま汁	911	36.2	28.4	2.5	地元食材活用デー
五目ご飯	○	さばねぎみそ焼き 茎わかめの和え物 みそ汁	845	32.2	28.8	5.2	お米ウィーク
親子丼	○	ピリ辛あえ いも団子汁	923	34.6	27.4	3.1	お米ウィーク
ごはん	○	和風ハンバーグ 粉ふきいも かきたま汁	840	32.5	19.6	2.8	お米ウィーク
米パン	○	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ごまあえ	806	35.2	26.2	3.8	お米ウィーク
ふゆみずたんぼ米のごはん	○	納豆 豚肉と大根の煮物 みそ汁	824	33.8	23.4	3.0	お米ウィーク
ピラフ	○	かぼちゃグラタン ほうれん草とツナのソテー キャベツのスープ	933	29.4	38.0	3.2	ハロウィン

10月は
とちぎ食育推進月間です



小山市では、とちぎ食育推進月間に合わせ、毎年「お米ウィーク」を実施しています。

「お米ウィーク」は、学校給食を通して望ましい食生活や地産地消の意義を知り、お米を中心とした「日本型食生活」の良さを考える週間です。