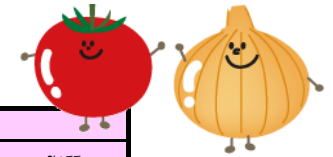


<中学校> 6月 基本献立予定表



献立名		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
米パン	○	オムレツ ジャーマンポテト シュリエヌスープ	726	30.2	30.6
キムタクごはん	○	春巻き ナムル わかめスープ	784	25.7	24.9
はとむぎごはん	○	納豆 肉じゃが みそ汁	849	32.2	21.9
ごはん	○	ナス入り麻婆豆腐 シュウマイ 茎わかめサラダ	995	36.8	37.0
ハンバーガー	○	イタリアンサラダ 野菜シチュー	857	37.6	33.2
かてめし	はとむぎ茶	豚肉の香味炒め 花ふのすまし汁 【わ食の日】	784	31.9	21.6
ごはん	○	焼き魚(さば) 変わりきんぴら なめこ汁	819	38.6	21.8
ごはん	○	ホイコーロー ピリ辛和え ワンタンスープ	761	27.1	17.5
ごはん	○	鶏肉のみぞれかけ おかか炒め みそ汁	867	29.3	30.3
米パン	○	スパゲティナポリタン ゆで野菜 コンソメスープ	861	34.2	25.7
五目ごはん	○	モロフライ 磯香和え すまし汁 県民の日ゼリー	839	36.5	22.4
ごはん	○	豚肉の生姜焼き かんぴょうサラダ 根菜汁	845	31.3	24.3
ピラフ	○	コロケ ボイルキャベツ レタスと卵のスープ	852	29.2	26.1
三色丼	○	みそ汁 ヨーグルト	923	37.2	29.1
ひじきごはん	○	いわしの唐揚げ 切り干し大根の煮物 かきたま汁	867	32.8	29.8
焼きそばパン	○	こんにゃくサラダ ジャーマンスープ	838	31.8	24.0
ごはん	○	おとんの味噌がらめ もやしの香味炒め トマトと卵のスープ 【地場産物の日】	802	31.9	22.6
わかめごはん	○	厚焼き卵 おひたし 豚汁	777	26.8	20.7
ごはん	○	揚げ出し豆腐 ひじき炒め煮 カボチャのみそ汁	844	29.9	23.8
ポークカレー	○	春雨サラダ 冷凍ミカン	965	28.6	27.1
米パン	○	天ぷらうどん 梅かつお和え	897	28.7	31.4
ごはん	○	魚と野菜のケチャップあんかけ 冷奴 キャベツのスープ	803	34.1	19.3

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。

