

# <中学校> 7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
ごはん	○	ハンバーグおろしソース みどりポテト 豆腐とわかめの味噌汁	865	32.2	23.4
ごはん	○	チンジャオロース もやしの中華あえ もずくスープ	779	31.2	21.5
ごはん	○	さばのカレー醤油焼き キャベツのお浸し ジャがいものみそ汁	764	32.3	20.1
米パン	○	なすとトマトのスパゲティ 肉団子のスープ	834	36.6	27.5
天丼	○	野菜の和え物 セタ汁 セタデザート	887	27.0	25.8
枝豆入りわかめごはん	○	シシャモフライ ゆでキャベツ かぼちゃのみそ汁	844	29.3	25.0
ごはん	○	豚肉のキムチ炒め ナムル 中華風とうもろこしスープ	815	30.6	23.6
ごはん	○	モロのケチャップがけ 切干大根のあえ物 冬瓜のスープ	822	32.4	20.1
ホットドック	○	ジャーマンポテト はとむぎ入りレタスとトマトのスープ	894	33.9	42.9
ごはん	○	おとんの夏野菜のカレー 福神漬 ゆで野菜 ヨーグルト 【地場産物の日】	880	29.9	21.2
ごはん	○	アジの南蛮漬け キャベツのごまあえ 大根のみそ汁	836	31.2	24.8
ごはん	○	冷やっこ ピリ辛肉じゃが キャベツと油揚げのみそ汁	854	30.9	22.6
ミルク米パン	○	ちくわの2色揚げ 冷やしうどん 小松菜のからし和え	931	34.0	29.5

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。

