

<中学校> 9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	○	モロの和風ドレッシング ごま和え もずくスープ	873	37.8	24.9
ごはん	○	ししゃもフライ ピリ辛肉じゃが 冬瓜のすまし汁	983	36.0	29.1
ごはん	○	かんぴょう入り卵スープ 小山産梨 【地場産物の日】	929	35.5	28.2
中華丼	○	エビしゅうまい 春雨スープ	931	38.2	27.3
米パン	○	天ぷら盛り合わせ 冷やしうどん からし和え	958	35.4	36.3
ひじきごはん	○	さばの味噌煮 ごま和え にらとトマトのかき玉汁 【わ食の日】	778	29.7	21.0
ごはん	○	四川風麻婆豆腐 春巻き 中華和え	922	33.4	33.2
ごはん	○	きびなごフリッター 筑前煮 みそ汁	758	27.2	15.6
ツナサンド	○	こんにゃくサラダ ミネストローネ レモンゼリー	847	33.2	36.0
キムタクごはん	○	白身魚フライ ゆで野菜 わかめスープ	756	26.4	20.0
三色丼	○	エビボール入り野菜スープ	877	31.2	27.4
ごはん	○	ホイコーロー ナムル 中華スープ	727	27.1	17.4
米パン	○	ハンバーグトマトソースかけ ジャーマンポテト キャベツのスープ	768	35.6	28.8
ごはん	○	鮭マヨネーズ焼き 即席漬 豚汁	869	37.8	27.1
ごはん	○	鶏肉の唐揚げ 変わりきんぴら みそ汁	848	34.1	22.2
ポークカレー	○	茎わかめサラダ ヨーグルト	879	28.0	21.7
ごはん	○	納豆 炒り鶏 おひたし かきたま汁	817	33.6	23.1
ホットドック	○	ゆで野菜 さつまいもシチュー	958	34.2	44.6
五目ごはん	○	メバル照焼 磯香和え すまし汁	745	37.5	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。

