

<中学校> 11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
親子丼	○	小松菜のあえもの みそ汁	809	31.3	20.1
米パン	○	じゃがいも入り焼きそば 野菜のカレースープ アセロラゼリー	865	33.6	27.3
わかめご飯	○	モロフライ ゆでキャベツ 米粉すいとん	837	31.6	19.0
三色丼	○	みそ汁 巨峰ゼリー	838	32.3	18.1
栗ご飯	はとむぎ茶	サケのもみじ焼き おひたし 根菜汁 【わ食の日】	783	31.1	15.6
ハムカツサンド	○	シーザーサラダ ミネストローネ	833	30.8	28.6
麦ご飯	○	きのこカレー 福神漬け ゆで野菜 ヨーグルト	924	32.0	23.2
ご飯	○	プルダック ナムル とうもろこしスープ	876	34.0	26.6
ご飯	○	サバのスタミナ焼き 切干大根のあえもの かきたま汁	824	35.0	24.3
ひじきご飯	○	シシャモフライ ぴり辛ごまあえ みそ汁	833	29.2	27.6
米パン	○	オムレツ 茎わかめサラダ マカロニのクリーム煮	839	36.0	30.4
はとむぎご飯	○	小山産大豆納豆 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁	778	31.5	19.8
ご飯	○	回鍋肉 ナムル レタスと卵のスープ 【地場産物の日】	746	29.6	18.5
チャーハン	○	鶏のから揚げ 坦々スープ	830	36.9	22.2
ご飯	○	厚焼き卵 肉みそ煮 すまし汁	805	30.5	20.0
お魚丼	○	ごましょうゆあえ いもだんご汁	907	30.1	28.6
カレーピラフ	○	ポテトフライ3個 ゆでキャベツ 白菜のクリームスープ	880	30.2	25.9
タコライス	○	ジャーマンスープ オレンジゼリー	920	30.4	25.8
ご飯	○	アジの和風ドレッシングかけ 即席漬け いなか汁	834	33.5	21.3
米パン	○	エビかのご揚げ2個 焼きうどん もずくスープ	878	42.2	30.6

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。

