

<中学校> 1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
中華丼	○	ポーク焼売 春雨スープ	839	34.0	22.0
米パン	○	じゃがいも入り焼そば とうもろこしスープ みかん	937	37.1	31.4
菜めし	○	ほっけの一夜干し 大豆の磯煮 みそ汁	767	32.9	16.6
ピラフ	○	鶏肉のレモン煮 ゆで野菜 白菜のクリームスープ	904	33.4	29.6
ご飯	○	和風ハンバーグ 磯香和え 豚汁	896	35.9	25.9
麦ご飯	○	麻婆豆腐 中華和え わかめスープ	790	34.0	21.3
米パン	○	野菜かき揚げ 味噌煮込みうどん お浸し	927	34.2	34.7
ご飯	○	ダッカルビ ナムル 青梗菜のスープ	794	28.6	23.8
和牛寿司	○	太巻き卵 お浸し 小松菜のみそ汁 【地場産物の日】	762	30.4	19.4
セルフおにぎりごま塩	○	焼き魚 たくあん すいとん 【給食週間】	772	35.9	16.1
ポークカレー	○	福神漬け 塩もみ りんご	823	25.5	19.0
揚げ米パン	○	ポークビーンズ ゆで野菜	874	31.3	35.3
はと麦ご飯	○	小山産納豆 里芋のそぼろ煮 根菜汁	790	32.8	17.6
ご飯	○	モロの和風ドレッシング えび大根 かんぴょうの卵とじ	775	36.6	17.3
三色丼	○	いなか汁	823	35.4	17.2
ご飯	○	いわしのから揚げ 韓国風肉じゃが みそ汁	935	33.9	27.0

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。

