

# <中学校> 10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	○	クリームスパゲティ ゆで野菜 プルーン	846	39.4	24.3
ご飯	○	サンマかぼすレモン煮 みそきんぴら かきたま汁	857	33.1	25.0
ご飯	○	サワラの照り焼き 肉じゃが みそ汁	854	36.7	20.5
ピラフ	○	シシャモフライ ゆでキャベツ 五目スープ	833	29.1	26.3
三色丼	○	みそ汁 お米のムース	853	33.0	21.4
栗ご飯 (5ゆみずたんぼ米使用)	はと麦茶	サケのもみじ焼き おひたし 根菜汁 【おやまわ食の日】	889	35.1	28.5
パンプキン米パン	○	オムレツ くきわかめサラダ マカロニのクリーム煮	873	37.7	32.6
ご飯	○	チャプチェ 揚げギョーザ わかめスープ	806	31.2	21.3
ポークカレー(麦ご飯)	○	福神漬け こんにゃく入りサラダ ヨーグルト	883	27.6	22.0
コッペパン ジャム	○	焼きそば エビボール入り野菜スープ	835	31.6	24.7
はと麦ご飯	○	小山産納豆 豚肉となすのみそ炒め かきたま汁 【小山地場産物の日】	798	35.5	21.7
チキンライス	○	ジャーマンポテト とうもろこしスープ 洋なしコンポート	833	27.4	21.9
ご飯	○	サバのにらしょうゆ焼き ごまあえ いも煮	799	35.6	20.2
ご飯	○	カルビ焼き ナムル ゆば入り卵スープ	900	37.1	29.4
米パン	○	煮込みうどん ちくわのいそべ揚げ ゆで野菜	856	37.8	30.4
しょうがご飯	○	五目豆 サケの田楽みそ焼き けんちん汁 【小山開運御膳】	852	41.3	20.2
コロッケサンド	○	ゆで野菜 肉たんごスープ	781	27.0	29.5
ご飯	○	豚肉のごまだれ炒め 即席漬け レタスと卵のスープ	808	34.1	23.5
ホットドック	○	コールスローサラダ クリームスープ	809	31.4	37.8
わかめご飯	○	モロフライ ゆでキャベツ すいとん	837	31.6	19.0



## 今月の一口メモ

### 小山開運御膳 ～開運のまちおやま～

徳川家康の400年忌に合わせて「日光社参ウォーク」が10月24日から開催されます。天下分け目の関が原合戦での家康の勝利を決定付けたとされる「小山評定」にちなみ、家康が小山で食べたと推察される食材を使った学校給食版「小山開運御膳」を献立に取り入れました。食べて開運！みなさんでよく味わっててください。



### 毎月8日は「わ食の日」

小山市では毎月8日を「わ食」の日と決めました。学校給食では和食の献立とはと麦茶を提供しています。