

<小学校> 11月 基本献立予定表

小山市教育委員会

献立名			栄養価				行事	
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		食塩相当量 g
ご飯		○	豚肉のソース漬 粉ふきいも・豆腐と野菜のスープ	647	27.7	15.4	2.9	
ご飯		○	モロの酢豚風・もやしのスープ みかんゼリー	641	22.5	15.8	2.3	
ご飯		○	ほっけ文化干し・ごまあえ さつまいものみそ汁	610	26.8	14.6	2.8	
アップル米パン		○	やきそば・きのこスープ アセロラゼリー	707	27.3	22.3	2.9	
ご飯		○	ジャージャン豆腐・中華スープ	574	23.6	16.2	2.2	
ご飯		○	小山市産納豆・秋野菜の煮物 小松菜のみそ汁	658	26.7	17.8	2.2	わ食の日
キムチチャーハン		○	揚げぎょうざ・ゆで野菜サラダ わかめスープ	582	19.4	20.6	2.9	
三色丼		○	みそけんちん汁・りんご	646	26.4	16.7	2.2	
黒パン		○	カレーうどん・シシャモフライ こんにゃくサラダ	627	24.0	21.9	2.9	
ご飯		○	豚肉とごぼうのかりん揚げ・のり和え ゆばたま汁	675	27.1	21.0	2.3	
ご飯		○	韓国風肉じゃが・卵入り五目スープ 韓国岩のり	576	18.0	12.7	1.9	
ふゆみずたんぼ米のご飯		○	ラムサールホンモロコの唐揚げ 大豆の磯煮 豚汁	663	24.2	21.1	2.1	
ビビンバ丼		○	茎わかめのスープ ヨーグルト	667	24.6	19.3	2.4	
ココア揚げ米パン		○	ポークビーンズ 寒天入りサラダ	510	22.6	22.3	1.6	
にらご飯		○	鶏肉の七味焼き・昆布漬 かんぴょうのみそ汁	586	25.1	14.1	2.9	
森のきのこカレー（麦ごはん）		○	フルーツヨーグルトあえ	686	20.7	16.7	1.6	
ご飯		○	さばのみそ煮・小松菜と油揚げのごま炒め せんべい汁	704	24.9	24.8	2	
ご飯		○	チキン南蛮 ポイルキャベツ・根菜のごま汁	714	23.9	27.4	2	
ミートサンド		○	さつまいものシチュー レモンゼリー	720	27.9	23	2.8	
ひじきごはん		○	さけの塩麹焼・お浸し かんぴょうの卵とじ	588	31.4	15.8	2.3	
ハヤシライス（麦ごはん）		○	コールスローサラダ みかん	727	21.2	21.6	1.1	
中華丼（麦ごはん）		○	にらまんじゅう・はるさめスープ	584	21.8	14.2	2.2	
ツナサンド		○	大学芋・はとむぎ入りミネストローネ	778	24.2	29	2.7	

一口メモ



ラムサール
ホンモロコ

給食では、地元の農畜産物を取り入れています。そのひとつがおやまブランドになっている「ラムサールホンモロコ」です。琵琶湖原産の「ホンモロコ」の卵をラムサール条約湿地に登録された渡良瀬遊水地周辺の田んぼで養殖していることから、「ラムサールホンモロコ」と名付けられました。「ラムサールホンモロコ」が給食に出るのは年1回です。6～7cmくらいの大きさに育った魚を調理して提供しています。