

# <中学校> 6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
米パン		○	カレーうどん ちくわの磯辺揚 ゆで野菜	748	30.0	27.0	4.2	
麦ご飯		○	納豆 じゃがいものそぼろ煮・おひたし 豆腐のみそ汁	851	35.9	18.9	3.6	
ご飯		○	おとんのごまダレ炒め・梅かつおあえ つみれ汁	773	33.6	17.5	2.9	
ご飯		○	麻婆豆腐・揚げ餃子 ナムル	870	31.2	25.8	3.0	
ご飯		○	おとんのおろしポン酢炒め・ごまあえ いも団子汁	797	28.4	18.8	2.6	
おやま和牛寿司		○	あじの塩麹焼 即席漬 すまし汁	775	31.9	28.5	2.8	わ食の日
ホットドック		○	焼きそば・とうもろこしスープ	874	35.9	33.0	5.8	
お魚丼		○	ピリ辛あえ 豆腐団子汁・	790	32.6	21.9	3.0	
親子丼		○	即席漬 じゃがいもと若布のみそ汁	797	31.9	20.6	2.7	
ポークカレー（麦ご飯）		○	茎わかめサラダ 県産ヨーグルト	883	25.1	24.3	2.9	
にらごはん		○	モロの竜田揚 かんぴょうサラダ すまし汁 デザート	814	32.0	20.5	4.1	栃木県民の日
ハンバーガー		○	コーンチャウダー・花野菜サラダ	792	33.0	28.2	3.7	
シャキシャキそぼろ豚丼		○	磯香あえ 豆腐五目汁	720	30.3	13.7	2.9	
ご飯		○	鶏肉の味噌マヨ焼き・ごまあえ 若布のかき玉汁	788	34.6	23.5	2.3	
ご飯		○	さばカレーしょうゆ焼・春雨のあえもの みそ汁	835	27.2	26.2	2.9	
米パン		○	スパゲティボロネーゼ・こんにゃくサラダ 野菜スープ アセロラミルクゼリー	713	31.3	21.9	2.8	
ご飯		○	さげばっば 県産豚肉コロケゆでキャベツ 根菜汁	895	28.3	26.5	2.7	
ご飯		○	チンジャオロース・キムチ和え 春雨のスープ	723	24.1	16.5	2.8	
ご飯		○	シイラの竜田揚げ 切干大根の和え物 みそ汁	795	34.4	20.3	2.8	
わかめご飯		○	厚焼たまご・おひたし 豚汁	776	30.1	18.9	3.3	
ツナサンド		○	はとむぎ入りミネストローネ フルーツヨーグルト和え	732	31	21.2	4.0	
ご飯		○	冷奴 筑前煮 かんぴょうかき玉みそ汁	785	31.1	20.9	2.4	

## 一口メモ



### 「学校給食における おやまわ食の日」

小山市では、毎月8日を「わ食の日」と定め、和食の「和」、家族団らんの「輪」、環境の「環」の3つの「わ食」を推進しています。

学校給食では、毎月8日に「学校給食における おやまわ食の日」として、主食・主菜・副菜のそろった地元の食材をとり入れた「和食」を提供しています。