

# <中学校> 9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	
ポークカレー (麦ご飯)	○	海藻サラダ 冷凍みかん	904	25.1	23.5	3.6	
ビビンバ丼	○	フォー・ガー はちみつレモンゼリー	834	31.4	15.7	3.0	
ご飯	○	あじのねぎ塩焼き 冬瓜の煮物・みそ汁	794	36.8	20.3	2.9	
ご飯	○	チンジャオロース・春雨サラダ とうもろこしスープ	820	31.3	20.5	3.7	
米パン	○	冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ ごまあえ	811	30.4	23.2	4.1	
おやま和牛丼	○	おひたし はとむぎ入りかきたま汁	847	35.7	23.5	2.6	わ食の日
ご飯	○	いわしの蒲焼・磯香あえ けんちん汁 十五夜デザート	829	29.5	22.4	2.4	十五夜
お魚丼	○	即席漬け かみなり汁	781	34.5	20.0	2.4	
チャーハン	○	春巻 ピリ辛あえ・春雨スープ	787	24.8	22.0	4.3	
ココア米パン	○	照り焼きチキン・ジャーマンポテト トマト入り卵のスープ	778	40.1	30.5	3.8	
わかめご飯	○	五目厚焼卵・梅かつおあえ 豚汁	784	30.9	19.7	3.5	
ご飯	○	モロの竜田揚げ・ひじきの炒め煮 いなか汁	888	38.6	24.3	3.3	
三色丼	○	みそ汁	792	32.2	17.7	3.1	
チーズ米パン	○	白身魚フライ ゆでキャベツ ミネストローネ	829	35.6	32.2	3.7	
キムタクごはん	○	しゅうまい・茎わかめのサラダ 中華風卵スープ	780	30.9	23.5	3.6	
ご飯	○	カツオの香味焼・青菜のガリバタ炒め 根菜のごま汁	786	40.4	15.3	3.3	
ご飯	○	豚肉スタミナ炒め かんぴょうサラダ かきたまみそ汁	868	35.5	26.4	3.1	
黒パン	○	にらのスパゲティ・ジュリエンヌスープ いちごヨーグルト	784	32.9	23.1	3.7	
十六穀米ごはんのり	○	さば文化干 香味炒め みそ汁 ゼリー	850	37.7	21.6	3.5	
ご飯	○	ハンバーグ 小松菜とじゃこの炒め 五目スープ	822	33.1	23.7	3.9	

## 一口メモ



### 小山市の 学校給食

地域の良さを理解してもらうため、多くの地場農畜産物を使用しています。  
おやま和牛、生井っ子、ラムサールふゆみずたんぼ米、ホンモロコ、はとむぎなどの地場産食材を学校給食で提供しています。  
小山市ではこれらの食材の購入補助を行っています。

