

# <中学校> 10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	
ドライカレー	○	カルシウムサラダ 角切野菜スープ	855	30.8	23.1	2.9	国体応援献立
ご飯	○	コロッケ ゆでキャベツ 鮭だんご汁	810	25.1	21.7	2.6	
ココア米パン	○	チキンナゲット クリームスパゲティ かんぴょうサラダ	847	36.9	25.8	2.9	
ご飯	○	プルコギ バンサンスー・とうもろこしスープ	819	33.4	19.4	2.9	
さつまいもご飯	○	さんま梅煮 おひたし みそけんちん汁	847	28.5	24.1	3.3	十三夜
ご飯	○	豚肉ごまだれ炒め 磯香あえ 里芋のみそ汁 ブルーベリーゼリー	820	31.9	17.1	2.8	目の愛護デー
フィッシュサンド	○	ゆで野菜 肉団子スープ ヨーグルト	825	35.1	30.1	3.7	
親子丼	○	小松菜とじゃこの和え物・なめこ汁	779	36.7	18.8	3.3	
ご飯	○	ジャージャー豆腐・ナムル ぎょうざスープ	896	32.4	26.0	3.3	
おとん丼	○	おひたし・にらのかき玉汁	719	31.8	14.7	2.8	お米ウィーク
栗ご飯	○	鮭の紅葉焼き・昆布漬 みぞれ汁	770	33.6	20.3	2.7	
米パン	○	けんちんうどん・ちくわの二色揚げ ほうれん草のごまあえ	856	35.6	31.7	3.7	
ご飯	○	ほっけの塩焼き・かぶの即席漬 すいとん汁	781	35.0	15.3	3.9	
はとむぎご飯	○	かりん揚げ・切り干し大根のごま酢あえ 根菜汁	901	31.9	26.0	3.4	
ご飯	○	なす入り麻婆豆腐 えび焼売・中華あえ	844	33.9	23.0	2.7	
ご飯	○	納豆 豚肉と大根の煮物・みそ汁	798	30.3	18.9	3.1	
チーズ米パン	○	みそラーメン きびなごカリカリフライ アセロラミルクゼリー	896	38.0	28.1	4.2	
ご飯	○	鶏肉のハニーマスタード焼・グリーンポテト かきたまみそ汁	813	35.1	18	3.4	
黒豆ご飯	○	鯖のカレー醤油焼 おひたし 根菜のごま汁	763	31.5	19.6	3.0	
ピラフ	○	オムレツ ブロカリオニオンチップサラダ かぼちゃのポタージュ	831	26.7	27.9	3.6	ハロウィン

## 一口メモ

### とちぎ食育推進月間

10月は「とちぎ食育推進月間」です。県民一人ひとりが、食に対する感謝の気持ちを深め、食生活を見直し、健康な食生活を送れるよう、心身の健康と豊かな人間性を育む食育をすすめるために定められました。学校給食では、第4週に「お米ウィーク」を設け、お米を中心とした日本型食生活の大切さなどについて発信しています。

