

# <中学校> 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		○	さんまの梅煮・ハリハリ漬け かんぴょうと小松菜のかき玉汁	730	28.7	17.1	2.3	
ご飯		○	和風ハンバーグ ごぼうサラダ・水菜と高野豆腐のうす葛汁	831	31.1	23.2	2.9	
親子丼		○	くきわかめのあえもの・ぶなしめじと生揚げのみそ汁	853	35.8	23.3	5.9	
ご飯		○	いわしのかば焼き・キャベツのレモン漬け 米粉すいとん汁	809	28.0	19.1	2.6	
麦ご飯		○	小山産大豆納豆・秋野菜の煮物 小松菜のみそ汁	780	32.3	19.9	3.1	わ食の日
三色丼		○	鮭だんご汁	811	33.1	21.9	3.1	
野菜たっぷり塩ラーメン		○	春巻・豆乳ゼリーの黒蜜きなこかけ	868	29.2	32.1	3.8	
ご飯		○	鶏肉の香味焼き 野菜炒め・大根と高野豆腐のみそ汁	767	31.3	22.9	2.7	
ご飯		○	おとんのおろしポン酢炒め・にんじんサラダ かんぴょうのかき玉みそ汁	773	31.8	20.3	2.1	
お魚丼		○	おひたし いも煮汁	824	33.0	23.1	2.8	
ひじきカンピョウご飯		○	ラムサールホンモロコのごまがらめ 肉みそ煮 すまし汁	792	30.1	21.4	4.4	
米パン		○	カレーうどん・もやしとにらのあえもの ヨーグルト	771	31.1	24.4	4.0	
おとん丼		○	ごまあえ なめこ汁	752	35.3	18.4	3.0	
ご飯		○	赤魚の塩麹焼き もやしの香味炒め わかめのみそ汁 アセロラゼリー	754	31.2	15.3	2.2	
ご飯		○	マーボー豆腐 えびシューマイ・大根と水菜のスープ	836	32.6	23.2	3.7	
ココア米パン		○	モロのケチャップソースがらめ ゆで野菜 白いんげん豆のクリームスープ	841	39.0	30.8	3.1	
わかめご飯		○	厚焼き卵 肉じゃが・大根とぶなしめじのみそ汁	833	29.1	22.8	4.1	
ご飯		○	さばのピリ辛焼き 海藻サラダ・白菜のみそ汁	753	30.8	20.3	3.2	
チャーハン		○	餃子の甘酢あんかけ・はとむぎ入りチンゲン菜のスープ	804	26.8	24.2	3.5	
ひき肉カレー		○	カルシウムサラダ チーズドック	969	26.6	29.8	3.7	

## 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。