

<中学校> 5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	
揚げ米パン	○	カルシウムサラダ 白いんげんのクリームスープ 抹茶プリン	752	26.6	34.8	3.1	
たけのこご飯（有機栽培米）	○	鯖の西京焼 磯香あえ すまし汁 かしわもち	831	36.1	22.3	3.2	こどもの日
麦ご飯	○	ボークカレー かんぴょうサラダ アセロラミルクゼリー	921	23.6	26.9	3.3	
ご飯（ふゆみずたんぼ米）	○	モロのみそがらめ 昆布漬 花麴のすまし汁	723	29.8	14.8	2.7	わ食の日
黒パン	○	にらのスパゲティ トマトミートオムレツ 温野菜サラダ	804	31.7	27.8	3.4	
ご飯	○	マーボー豆腐 バンサンスー 餃子スープ	938	36.1	25.0	4.1	
ご飯	○	チキン南蛮（ノンエッグタルタルソース）かわりきんぴら じゃが芋のみそ汁	904	32.7	24.9	3.7	
ご飯（有機栽培米）	○	あじのねぎ塩焼き 切干大根の和え物 若竹汁	753	31.8	19.7	2.4	
米パン	○	焼きそば 青梗菜の中華スープ 県産ヨーグルト	755	30.9	23.7	4.1	
ご飯	○	小山産大豆納豆 ピリ辛肉じゃが 大根のみそ汁	872	33.8	21.5	3.1	
親子丼	○	ごまあえ 千切り野菜のすまし汁	828	34.5	22.4	3.0	
お魚丼	○	ブロッコリーのサラダ いなか汁	773	32.6	16.5	3.3	
ご飯	○	ホイコーロー 揚げ餃子 もずくスープ	841	31.8	24.7	3.2	
ハンバーガー	○	枝豆のポタージュ キャロットサラダ チーズ	844	32.9	36.0	4.8	
ご飯（ふゆみずたんぼ米）	○	かつおの玉ねぎソースがけ ごぼうサラダ 小松菜とじゃがいものみそ汁	823	37.1	18.6	3.0	
ハヤシライス	○	茎わかめサラダ レモンゼリー	859	23.3	17.8	2.0	
ご飯	○	いわしのカリカリフライ ゆでキャベツ チゲ風豚汁	838	28.7	23.9	2.5	
三色丼（鶏そぼろ・ごまあえ・コーン）	○	わかめと玉ねぎのみそ汁	829	30.1	21.9	3.1	
コッペパン 苺ジャム	○	鶏肉のハニーマスタード焼き シーザーサラダ レタスと卵のスープ	710	38	24.1	4.6	
ご飯（有機栽培米）	○	おとんのごまだれ焼き からしあえ 豆腐としいたけのみそ汁	786	35.4	20.2	2.9	
ピラフ	○	ナゲット キャベツときゅうりのサラダ ミネストローネスープ	849	26	26	3.5	