

# <小学校> 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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |       |
| フィッシュバーガー    | ○  | ゆば入り和風クリームシチュー                  | 673           | 27.7       | 25.0    | 2.9        | こどもの日 |
| ご飯           | ○  | 鯖の西京焼きごま和え 若竹汁 柏餅               | 683           | 31.9       | 17.5    | 2.3        |       |
| ご飯           | ○  | 麻婆豆腐 しゅうまい バンサンスー               | 707           | 28.5       | 21.1    | 2.0        |       |
| ハヤシライス       | ○  | コールスローサラダ レモンゼリー                | 742           | 20.6       | 21.5    | 2.0        |       |
| 麦ご飯          | ○  | 小山市産納豆 じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁    | 672           | 28.9       | 17.3    | 2.1        |       |
| ご飯（ふゆみずたんぼ米） | ○  | モロの味噌がらめ 昆布漬け 花麴のすまし汁           | 628           | 26.9       | 16.1    | 2.3        | わ食の日  |
| 米パン          | ○  | 焼きそば とうもろこしスープ                  | 619           | 26.9       | 20.5    | 2.6        |       |
| にらご飯         | ○  | きびなごのかりかりフライ 大豆の磯煮 田舎汁          | 707           | 28.0       | 22.8    | 2.7        |       |
| ご飯           | ○  | 鶏肉のごまだれ焼き 小松菜のじゃこ炒め 味噌けんちん汁     | 602           | 28.6       | 14.8    | 2.1        |       |
| チャーハン        | ○  | 餃子 ナムル キムチのかき玉スープ               | 647           | 23.0       | 22.4    | 2.5        |       |
| いちご米パン       | ○  | ナポリタン 角切り野菜スープ                  | 632           | 24.9       | 20.7    | 2.5        |       |
| ご飯（ふゆみずたんぼ米） | ○  | ふりかけ たらの甘酢あんかけ 五目スープ            | 613           | 23.6       | 17.2    | 1.8        |       |
| チキンライス       | ○  | オムレツ 花野菜サラダ ジュリエンヌスープ           | 621           | 23.4       | 21.6    | 3.0        |       |
| ご飯（有機栽培米）    | ○  | ハンバーグきのこソースかけ ピリ辛肉じゃが かんぴょうの卵とじ | 694           | 25.4       | 19.0    | 2.4        |       |
| ご飯           | ○  | かつおフライ のりあえ 豚汁                  | 644           | 26.5       | 16.9    | 1.9        |       |
| ツナサンド        | ○  | こんにゃくサラダ チンゲン菜のスープ              | 634           | 24.1       | 26.9    | 3.1        |       |
| ご飯（有機栽培米）    | ○  | 手作りじゃこふりかけ ピリ辛肉じゃが かんぴょうの卵とじ    | 637           | 23.3       | 15.7    | 2.4        |       |
| ご飯           | ○  | ジャージャン豆腐 わかめスープ 杏仁フルーツ          | 633           | 23.8       | 18.1    | 2.2        |       |
| ご飯（有機栽培米）    | ○  | あじのねぎ塩焼き 切り干し大根の煮物 じゃがいもの味噌汁    | 633           | 26.9       | 17.1    | 2.1        |       |
| 中華丼          | ○  | にらまんじゅう 春雨スープ                   | 576           | 21.5       | 13.5    | 2          |       |
| ココア揚げパン      | ○  | ポークビーンズ アスパラガスのサラダ オレンジ         | 705           | 26.2       | 24.7    | 2.2        |       |
| ご飯           | ○  | 鶏肉の照り焼き おかか炒め 小松菜と生揚げの味噌汁       | 595           | 26.8       | 17.1    | 1.9        |       |
| 麦ご飯          | ○  | ポークカレー 海藻サラダ とちおとめヨーグルト         | 711           | 21.9       | 20.3    | 2.3        |       |