

<中学校> 6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		○	あじのねぎ塩焼き たくあん和え 根菜汁	761	33.1	18.5	2.4	
ご飯		○	豚肉とごぼうのかりん揚げ えのきのかみかみサラダ 小松菜と生揚げのみそ汁	807	35.4	19.6	2.8	
ココア米パン		○	チリコンカン カルシウムサラダ チーズ	838	46.7	30.9	3.0	
ご飯		○	油淋鶏 もやしの香味炒め 五目スープ	837	31.3	23.6	3.5	
おやま和牛丼(ご飯)		○	ほうれん草ともやしのおひたし 大根とわかめのみそ汁	814	34.7	25.1	2.8	わ食の日
野菜たっぷりドライカレー (ご飯)		○	コールスローサラダ 県産乳ヨーグルト	846	27.5	22.7	1.3	
ご飯		○	さばの味噌煮 切り干し大根の和えもの ゆばたま汁	842	32.2	27.4	2.0	
チーズサンド		○	ウインナーとキャベツのソテー はとむぎ入りミネストローネ	816	29.6	28.3	4.1	はとむぎ献立
ご飯		○	ハンバーグにらソースかけ 粉ふきいも 豆腐と野菜のスープ	828	30.0	21.2	2.3	
ご飯		○	モロの南蛮漬(米粉使用) キャベツときゅうりの即席漬 豚汁 県民の日デザート	804	35.0	16.1	2.9	県民の日
キムタクご飯		○	厚焼きたまご もやしのナムル ワンタンスープ	800	30.3	23.6	4.4	
ご飯		○	イカメンチフライ 大豆の磯煮 鮭団子汁	819	32.0	19.0	3.1	
ミニ米パン		○	肉うどん からし和え アセロラゼリー	754	34.3	20.1	3.7	
ご飯		○	えびシューマイ(2個) チンジャオロースー とうもろこしスープ	806	31.7	19.9	3.0	
ご飯		○	冷や奴 ツナじゃが キャベツとにらのみそ汁	794	28.6	16.7	2.7	
ご飯		○	焼き鳥風煮 梅かつお和え かきたま汁	772	34.7	17.4	2.8	
ご飯		○	四川風麻婆豆腐 バンサンスー 冷凍みかん	881	31.8	26.4	2.4	
米パン		○	白身魚の香草パン粉焼き イタリアンサラダ レタスとトマトの卵スープ はちみつレモンゼリー	748	35.9	23	3.1	
ビビンバ丼		○	豆腐とわかめのスープ	788	28.7	23.1	2.9	