

# <小学校> 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
ごはん		○	さばのスタミナやき おひたし みそしる チーズ	667	31.8	22.7	2.6	
わかめごはん		○	きびなごカリカリフライ きりぼしだいこんのもの こんさいのごまじる	687	23.3	21.0	2.6	かみかみ給食
ハヤシライス		○	くきわかめサラダ アセロラゼリー	706	20.5	20.0	2.0	
こめパン		○	にこみうどん ちくわのいそべあげ ごまあえ	605	25.4	24.2	2.5	
ごはん		○	とりにくのしちみやき のりあえ みそしる	625	25.8	18.3	2.3	
おやまわぎゅうどん		○	おひたし みそしる	680	27.0	23.8	2.0	わ食の日
ごはん		○	なっとう にくじゃが にらのかきたまみそしる	721	30.8	20.2	2.0	
ごはん		○	おとんとごぼうのかりんあげ かんぴょうのごますあえ みそしる	717	26.8	21.7	2.1	
ココアあげパン		○	ポークビーンズ やさいサラダ ヨーグルト	672	26.0	31.5	1.7	
ごはん		○	もろのねぎみそやき こんぶづけ かんぴょうのすましじる けんみんのひゼリー	573	25.5	10.6	1.7	県民の日
さんしょくどん		○	みそしる	613	25.8	14.1	2.4	
ひじきごはん		○	あつやきたまご おひたし じゃがいもとうふのみそしる	608	24.5	18.6	2.4	
ごはん		○	マーボーどうふ しゅうまい ちゅうかあえ	687	29.3	21.0	1.9	
フィッシュバーガー		○	ポイルキャベツ はとむぎいりミネストローネ	610	24.6	18.8	2.6	はとむぎ献立
ごはん		○	かれいのてりやき かわりきんぴら じゃがいものみそしる	651	24.6	18.8	2.2	
カレーライス		○	かいそうサラダ レモンゼリー	718	21.0	19.7	2.2	
ごはん		○	あじのねぎしおやき いりどり こまつなとあぶらあげのみそしる	627	27.7	18.1	2.1	
ごはん		○	チンジャオロースー うましおねぎまんじゅう とうふとえのきのスープ	608	26.7	15.8	2.2	
こめパン		○	ツナとトマトのスパゲティ かくぎりやさいスープ パンナコッタ	622	25.4	20.2	2.7	
ごはん		○	ぶたにくとやさいのごまだれいため ひやっこ じゃがいもとたまねぎのみそしる	669	28.7	19.1	2.4	
チャーハン		○	はるまき ほうれんそうのナムル たまごいりごもくスープ	692	20.9	24.3	2.2	
チキンたつたサンド		○	ポイルキャベツ よくばりスープ れいとうみかん	714	29.6	27.1	3.0	