

<小学校> 7月 基本献立予定表

小山市教育委員会 

献立名			栄養価				行事等
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	
タコライス	○	もずくスープ シークワーサーゼリー	647	24.8	16.1	2.7	有機栽培米
ごはん	○	手作りじゃこふりかけ 韓国風肉じゃが みそ汁	622	22.3	14.7	2.3	七夕献立
ごはん	○	ハンバーグ ゆで野菜 そうめん汁 ゼリー	678	23.6	16.5	2.1	
シシリアンライス	○	卵スープ アセロラミルクゼリー	703	24.7	20.9	2.5	
米パン	○	じゃじゃ麺 すまし汁	620	28.6	19.7	2.4	わ食の日・米粉
枝豆ごはん	○	アジ南蛮漬け きゅうりの 昆布あえ にらと豆腐のかきたま汁	654	27.8	20.4	2.8	
夏野菜カレー	○	茎わかめサラダ 冷凍みかん	703	21.9	19.1	2.2	有機栽培米
ごはん	○	冷ややっこ ホイコウロウ とうもろこしスープ	660	26.9	21.1	2.3	
ごはん	○	ヤンニョムチキン 韓国風のりあえ 春雨スープ	638	24.4	16.8	2.1	
メープルトースト	○	ナムル 塩ラーメン	613	23.3	15.4	3.4	
おさかな丼	○	海藻サラダ みそ汁	645	22.6	19.8	2.2	
ごはん	○	豆腐中華炒め 揚げギョーザ 春雨サラダ	689	23.3	20.7	2.3	有機栽培米
ごはん	○	サバのスタミナ焼き ひじきの煮物 根菜汁	656	27.0	19.2	2.5	
パエリア	○	ゆで野菜 クリームスープ ソーダアイス	634	21.5	18.6	2.3	
コロッケサンド	○	ゆで野菜 ワンタンスープ	675	22.4	24.9	3.2	
カレーライス	○	インド煮 のりあえ みそ汁	629	22.4	15.3	2.6	