

<中学校> 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 | |
| ごはん | ○ | 赤魚の西京焼 ごま酢あえ じゃがいものそぼろ煮 | 848 | 34.2 | 19.1 | 2.8 | 有機栽培米 |
| ごはん | ○ | 切り干し大根のぼん酢あえ 厚揚げと野菜の煮物 かんぴょうの卵とじ | 815 | 31.8 | 21.1 | 3.4 | |
| ココア米パン | ○ | さばの竜田揚げ チョレギ風サラダ ワンタンスープ | 858 | 32.0 | 28.0 | 2.7 | |
| ナン | ○ | キーマカレー 枝豆とコーンのサラダ 県産ヨーグルト | 798 | 33.1 | 30.8 | 2.1 | |
| とうもろこしごはん | ○ | 厚焼卵 ひじきの炒め煮 セタ汁 セタゼリー | 791 | 30.0 | 19.5 | 3.7 | 七夕献立 有機栽培米 |
| 枝豆ごはん | ○ | あじの南蛮漬 きゅうりの昆布あえ かきたま汁 | 850 | 36.1 | 26.5 | 3.6 | わ食の日 |
| ごはん | ○ | 豚キムチ炒め もやしのナムル トックスープ ミフィッシュ | 858 | 34.6 | 23.7 | 3.2 | |
| 麦ごはん | ○ | 納豆 夏の肉じゃが こまつなのみそ汁 | 856 | 33.8 | 22.6 | 2.6 | |
| 米パン | ○ | 冷やしうどん 竹輪の磯辺揚 からしあえ | 903 | 34.5 | 23.1 | 3.8 | 米粉使用 |
| ごはん | ○ | 鶏肉の香味焼き もやしとにらのおひたし 韓国風みそ汁 | 776 | 35.7 | 21.8 | 2.4 | |
| 麦ごはん | ○ | いかのチリソース 春雨サラダ 冬瓜のスープ | 843 | 31.7 | 23.8 | 3.0 | |
| ごはん | ○ | セルフ鶏そぼろ丼 ゆかりあえ じゃがいもと厚揚げのみそ汁 | 874 | 35.6 | 25.1 | 3.3 | |
| はちみつパン | ○ | 鶏肉のラタトゥイユかけ キャロットラペ 枝豆のポターージュ | 878 | 34.4 | 32.3 | 3.1 | フランス料理 (パリ五輪) |
| 夏野菜カレー(麦ごはん) | ○ | カルシウムサラダ フローズンヨーグルト | 938 | 28.6 | 25.2 | 2.5 | |