＜小学校＞　９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	
麦ご飯	○	夏野菜のカレー　海藻サラダ　レモンゼリー	680	18.9	18.1	2.3	
ご飯	○	モロのみそがらめ（米粉）　おひたし　かみなり汁	647	31.7	18.1	2.0	米粉使用
ご飯	○	冷や奴　ピリ辛肉じゃが　はんぺんのすまし汁	633	22.9	16.6	2.2	
米パン	○	ナスとトマトのスパゲティ　お豆のスープ	653	25.7	25.7	2.5	
ご飯	○	おとんのごまだれ炒め　のりあえ　ゆば玉汁	675	28.8	23.2	2.1	わ食の日
三色丼	○	わかめスープ　アセロラゼリー	628	25.1	14.5	2.5	
ご飯	○	鶏肉のレモン煮　お浸し　冬瓜と厚揚げのみそ汁	644	28.9	19.7	2.2	
ご飯	○	チンジャオロースー　焼売　とうもろこしと卵のスープ	642	26.9	18.5	2.8	
ご飯	○	さばの塩焼き　大豆の磯煮　田舎汁	689	31.9	22.4	2.7	
いちご米パン	○	じゃじゃ麺　中華風卵スープ	642	28.3	23.4	2.4	
ご飯	○	いわしの蒲焼き　お浸し　けんちん汁　十五夜デザート	706	26.4	22.5	2.5	十五夜献立
ご飯	○	ジャージャン豆腐　春雨スープ	614	23.0	18.3	1.8	
ご飯	○	ハンバーグきのこソース　ゆで野菜サラダ　パスタ入り野菜スープ	649	24.2	16.1	2.3	
フィッシュバーガー（米パン）	○	（白身魚フライ　ゆでキャベツ）　はとむぎ入りミネストローネ	509	22.4	16.5	2.0	はとむぎ使用
キムタクごはん	○	春巻き　キュウリ漬け　チンゲンサイのスープ	618	17.9	24.1	3.0	
ご飯	○	ビーンズドライカレー　角切り野菜スープ　ヨーグルト	681	23.1	18.7	2.0	
ご飯	○	鶏肉の七味焼　おかか炒め　さつまいものみそ汁	612	26.4	14.4	2.4	
シュガートースト	○	ポークビーンズ　こんにゃくサラダ	655	25.5	28	2.3	
にらご飯	○	厚焼卵　昆布漬　根菜のごま汁	568	19.4	14.2	2.5	
おさかなどん	○	即席漬け　じゃがいものみそしる	575	20.2	14.6	2.2	
白いんげんパン	○	坦々うどん　きびなごフライ　ゆで野菜	716	26.5	28.9	3.3	