

<中学校> 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	
なす入りドライカレー	○	かんぴょうサラダ フルーツポンチ	870	22.7	23.0	2.5	
菜めし	○	冷や奴・ナムル 肉だんご汁	724	25.7	18.2	3.4	
フィッシュサンド（外外）	○	コールスローサラダ トマト入り卵スープ	713	30.1	26.8	4.2	
ご飯	○	よだれ鶏（蒸焼） ゆで野菜 春雨スープ	772	30.5	19.1	3.0	
ご飯	○	からし和え おとんの♪マゲロ炒め ゆば玉汁	782	36.1	20.1	2.4	【わ食の日】
ご飯	○	モロの南蛮漬け（米粉） ひじきの炒め煮 みそ汁（じゃ・玉）	826	32.3	20.7	3.6	米粉使用
変わりビビンバ丼	○	わかめスープ・豆乳パンナコッタ（ハチミツ）	820	32.8	21.3	2.9	
減量コッパミソ	○	冷やしうどん（キリ）・竹輪の磯辺揚げ ごまあえ	866	31.0	26.4	3.4	
ご飯	○	焼きほっけ・即席漬 豚汁	746	32.8	17.9	2.8	
ご飯	○	なす入り麻婆豆腐・きゅうりのナムル 中華風かきたま汁	876	35.4	27.3	3.8	
ご飯	○	いわしかば焼き 磯香あえ けんちん汁	831	29.9	23.5	2.5	十五夜献立
チーズ米パン	○	カボチャひき肉フライ・ゆで野菜サラダ 角切り野菜スープ	816	30.4	31.8	3.5	
お魚丼	○	ピリ辛あえ・貝たくさん味噌汁	803	27.9	22.5	2.9	
ハヤシライス（豚肉）	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	894	26.0	23.6	3.2	
三色丼	○	みそ汁	850	31.4	22.5	3.1	
減量米パン	○	スパゲティナポリタン・スパニッシュオムレツ きのこのスープ	806	34.1	27.3	4.2	
ご飯		ポークシュウマイ・海藻サラダ はと麦入り卵スープ みかんゼリー	796	28.0	18.3	2.8	はとむぎ使用
わかめご飯	○	サバのカレー醤油焼き・じゃがいものきんぴら 豆腐のすまし汁	799	36.1	20.3	4.1	
ご飯	○	和風おろしハンバーグ・おひたし（キャベツ・I） のっぺい汁	762	30.7	15.6	3.1	