

<小学校> 10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
○			鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのごま風味 かんぴょうのみそ汁	671	25.5	23.4	2.1	
○			カレーライス 海藻サラダ ヨーグルト	731	22.2	21.0	2.3	
○			ごはん ほっけのねぎ塩焼き おかか炒め じゃがいものみそ汁	584	24.1	15.9	1.9	
○			パン パイン米パン スパゲティナポリタン 卵スープ	602	26.1	17.0	3.0	
○			三色丼 みそ汁	605	26.6	14.9	2.0	
○			ごはん 鮭の紅葉焼き 昆布漬け いも煮	617	26.3	18.1	1.6	わ食の日
○			ごはん 八宝菜 春巻 卵入りとうもろこしスープ	729	25.4	26.7	2.2	
○			ごはん 焼き鳥風煮 おひたし 大根のみそ汁 ブルーベリーゼリー	698	28.0	19.4	2.5	目の愛護デー
○			ミートサンド ゆで野菜のサラダ さつまいものシチュー	723	29.0	27.5	3.1	
○			栗ごはん さんまの蒲焼き のり和え いものこ汁	691	25.6	21.9	2.7	十三夜献立
○			ごはん ハヤシライス ゆで野菜のサラダ アセロラゼリー	704	20.4	20.0	1.9	
○			親子丼 和風サラダ みそ汁	658	28.7	21.2	2.0	
○			フィッシュバーガー コールスロー ミネストローネ	633	24.1	22.4	3.0	
○			ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き お米のババロア ほうれん草ともやしのおひたし すまし汁	651	27.1	20.1	1.6	お米ウイーク
○			ごはん さばの塩麹焼き 大豆の磯煮 みそ汁	643	29.0	20.4	1.8	お米ウイーク
○			ごはん 豚肉のスタミナ炒め こんにゃくサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	614	25.6	16.3	2.1	お米ウイーク
○			ごはん いわしの味噌煮 変わりきんぴら みぞれ汁	621	24.0	18.3	1.8	お米ウイーク
○			米パン 煮込みうどん 竹輪の磯辺揚げ ごま和え	603	27.7	21.9	2.6	お米ウイーク
○			ごはん 豚肉のキムチ炒め ナムル わかめスープ	632	24.5	15.7	2.5	
○			メンチカツサンド ゆで野菜のサラダ もやしのカレースープ	603	21.8	20.0	2.8	
○			天丼 キャベツのおひたし みそ汁	621	22.5	17.4	2.2	
○			ごはん 麻婆豆腐 シューマイ バンサンスー	709	28.2	22	2.1	
○			ごはん 納豆 肉じゃが キャベツのみそ汁	706	28.8	20.3	2.0	
○			鶏ごぼうごはん 厚焼卵 小松菜のじゃこ炒めみそ汁	603	23.5	18	2.8	