

# <中学校> 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
麦ごはん		○	スープカレー カルシウムサラダ 県産ヨーグルト	859	25.6	23.1	2.6	
減量ミルク米パン		○	焼きそば ミニ春巻 とうもろこしスープ	886	34.5	33.9	4.4	
鶏ごぼうごはん		○	メバルの照焼 即席漬 いなか汁	747	32.3	16.0	3.2	
ガパオライス		○	コールスローサラダ もずくスープ	824	35.1	22.3	3.2	
ごはん		○	ヤンニョムチキン 春雨サラダ トック入り卵スープ	878	29.8	28.1	2.9	
ごはん		○	マスの紅葉焼 昆布漬 いも煮	806	35.6	22.9	2.3	わ食の日
減量コッペパン キャラメルクリーム		○	スパゲッティボロネーゼ 野菜スープ さつま芋フィッシュ	767	30.5	19.8	3.5	
十六穀米ごはん		○	さばのカレー醤油焼き ブロッコリーのおかか炒め かきたまみそ汁	808	30.7	28.0	2.4	目の愛護デー
三色丼		○	みそ汁(わかめ・豆腐)	808	35.0	19.2	3.2	
栗ごはん		○	さんまのみぞれ煮 おひたし すまし汁	768	27.9	17.9	2.4	十三夜
チキン竜田サンド(米パン)		○	こんにゃくサラダ チンゲン菜のクリームスープ	806	34.5	36.3	3.3	
お魚丼		○	磯香あえ 豚汁	762	32.0	17.0	2.6	
ごはん		○	プルコギ ナムル フォー・ガー アセロラミルクゼリー	857	34.7	19.7	2.7	
親子丼		○	ピリ辛あえ なめこ汁	852	37.8	21.8	3.6	お米ウィーク
麦ごはん		○	小山産納豆 豚肉と大根の煮物 みそ汁(キャベツ・油揚げ)	760	28.5	19.7	2.4	お米ウィーク
減量抹茶米パン		○	みそ煮込みうどん マグロカツ ごまあえ	722	34.2	26.0	3.0	お米ウィーク
ごはん		○	豚肉の和風きのこソース かぶの梅かつおあえ かきたま汁	806	34.1	23.5	2.4	お米ウィーク
ごはん		○	赤魚の粕漬け もやしの香味炒め すいとん(米粉)	762	32.9	15.1	2.3	お米ウィーク
ごはん		○	いわしのごま味噌煮 五目きんぴら きのこ汁	821	30.8	22.8	2.6	
ツナサンド		○	ジャージャン豆腐 ポークしゅうまい 五目スープ	831	31.2	22.5	2.7	
ピラフ		○	大学いも 手作り肉団子スープ	970	35.9	31.0	3.5	
ご飯		○	トマトミートオムレツ ゆで野菜 パンプキンポターージュ	851	26.0	27.8	3.7	ハロウィン