

<小学校> 4月 基本献立予定表

小山市教育委員会



献立名			栄養価				行事
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	
メンチカツサンド	○	ゆでキャベツ・ミネストローネ	578	22.0	18.2	2.8	
おとん丼	○	おひたし・はとむぎ入りレタスと卵のスープ	622	25.2	18.9	2.3	わ食の日
ポークカレー (麦ごはん)	○	キャベツとコーンのサラダ 県産ヨーグルト	718	21.4	20.6	1.8	
ごはん(有機栽培米)	○	鶏肉の七味焼き・のり和え ジャがいものみそ汁	605	26.6	16.1	2.1	
おさかな丼	○	即席漬け 豚汁	599	21.7	16.9	2.0	
米パン	○	やきそば・五目スープ	589	25.6	19.6	2.9	
赤飯	○	鶏肉の唐揚げ ごまあえ すまし汁 さくらゼリー	678	28.0	18.1	2.1	入学お祝い
麦ご飯	○	麻婆豆腐・春巻き バンサンスー	770	26.2	27.9	2.0	
ごはん(有機栽培米)	○	おろしハンバーグ・粉ふきいも にらのかき玉みそ汁	676	26.0	16.0	2.6	
ごはん	○	焼き鳥風煮・豆腐とわかめのみそ汁	625	26.8	17.9	2.3	
黒パン	○	オムレツ ゆで野菜サラダ・お豆のスープ いちごゼリー	641	22.7	22.7	3.2	
ごはん(有機栽培米)	○	サーモンフライ 大豆の磯煮・貝たくさんみそ汁	694	27.1	19.7	2.5	
ハヤシライス	○	海藻サラダ・アセロラゼリー	689	21.1	17.7	2.2	
ごはん	○	ホキのみそがらめ・切り干し大根の煮物 豆腐と野菜のすまし汁	646	27.2	17.5	2.4	
鶏そぼろ丼	○	おひたし・かんぴょうの卵とじ	618	29.9	14.4	2.2	
シュガートースト	○	ポトフ ゆで野菜サラダ	590	25.5	22.0	2.7	
菜めし	○	モロの竜田揚げ・かんぴょう入りサラダ 卵入りわかめスープ	602	23.9	17.6	3.1	
パイン米パン	○	ツナとトマトのスパゲティ ジュリエンヌスープ	623	25.2	19.2	2.8	