

<中学校> 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	
おとん丼	○	おひたし・はとむぎ入りレタスのかきたま汁	768	33.1	18.2	2.9	
挽き肉カレー (麦ご飯)	○	海藻サラダ・チョコプリン	875	23.6	23.2	3.7	わ食の日
黒コッペパン	○	ハンバーグのトマトソースがけ・ボイルブロッコリー 米粉シチュー	884	33.3	28.8	3.5	
赤飯	○	あじカツ 五目きんぴら すまし汁	842	30.6	20.1	2.7	
ご飯	○	豚肉の生姜焼き・カルシウムサラダ にらとじゃがいものみそ汁	843	32.6	24.6	3.1	
キムチチャーハン	○	きびなごカリカリフライ・餃子スープ アセロラゼリー	758	23.7	20.4	3.0	
麦ご飯	○	小山産大豆納豆・ごま風味肉じゃが カブとキュウリの梅かつおあえ	808	30.3	20.0	2.3	入学お祝い
チーズ米パン	○	ナポリタン・角切り野菜スープ	750	33.9	25.0	4.2	
ジャキジャキそば 丼	○	ごまあえ・キャベツとじゃがいものみそ汁	794	28.2	20.5	2.4	
ご飯	○	ジャージャン豆腐・春雨のあえもの 大根と水菜のスープ	799	28.0	21.6	3.2	
ご飯	○	厚焼き卵 ひじきの炒め煮・鮭だんご汁	767	32.2	18.3	3.1	
ご飯	○	モロのケチャップソースがらめ・磯香あえ かんぴょう入りかきたまみそ汁	767	33.2	18.1	2.9	
米パン	○	焼きそば・ミートボールとチンゲン菜のスープ	807	34.7	25.9	2.9	
ご飯	○	揚げ鶏のレモン煮 ナムル・わかめスープ	831	30.3	24.8	3.1	
わかめご飯	○	ちくわのカレー揚げ いり鶏 もやしとほうれん草のごまみそあえ	814	27.7	21.4	3.7	
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	18	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	2.8	