

<小学校> 11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	
ごはん	○	ジャージャン豆腐 スーミータン	638	27.0	18.6	1.9	
麦ごはん	○	森のきのこカレー こんにゃくサラダ アセロラゼリー	694	20.2	18.1	1.9	
シュガートースト	○	ツナと白インゲン豆の Pasta 角切りスープ	704	27.8	23.8	2.9	結城市献立
コーン茶飯	○	モロフライ じゃこサラダ かんぴょうの卵とじみそ汁	605	26.1	16.0	2.7	
ごはん	○	ほっけ文化干し ごまあえ すがたをかえる大豆汁	635	32.4	17.8	2.3	
ココア揚げ米パン	○	ポークビーンズ 寒天入りサラダ	644	26.2	29.3	1.8	
中華丼	○	ワンタンスープ みかん	604	23.0	13.1	2.2	
ごはん	○	おとんのおろしポン酢炒め 即席漬 根菜のごま汁	619	26.6	17.2	1.6	
チャーハン	○	厚焼卵 中華あえ 白菜スープ 県産ヨーグルト	624	24.6	19.2	2.5	
ふゆみずたんぼ米ごはん	○	ホンモロコの唐揚げ 大豆の磯煮 小山開運みそ汁	651	22.2	19.7	2.0	【はとむぎ】 【ホンモロコ】
減いちご米パン	○	やきそば(青のり) 野菜スープ	630	27.1	18.0	2.8	
ごはん	○	小山市産納豆 秋野菜の煮物 小松菜のみそ汁	661	26.3	17.4	2.2	
有機米ごはん	○	豚肉とごぼうのかりん揚げ おひたし かんたまにら汁	662	26.1	19.7	2.2	有機米・米粉
わかめごはん	○	筑前煮 小松菜と生揚げのみそ汁	604	22.5	17.0	2.7	
ごはん	○	小江戸カレー ゆで野菜サラダ みかん	675	19.1	17.8	1.6	
バターロール	○	手巻きバターロール 鮭のコーンクリーム煮 ゆで野菜	704	27.0	27.2	2.2	
タコライス	○	キャベツソテー もずくスープ 豆乳パンナコッタ	631	22.4	15.1	2.6	
有機米ごはん	○	鶏肉の四川風焼 おかかいため 貝だくさんみそ汁	611	23.3	17.2	2.2	【有機栽培米】
ごはん	○	トロカレー照り焼き 小松菜と油揚げのごま炒め 豚汁	612	28.1	16.4	1.8	
有機米ごはん	○	豚肉のしょうがいため 磯香あえ なめこ汁	601	27.8	15.4	2.3	【有機栽培米】
丸コッペパン	○	フルーツサンド 小松菜ともやしの炒め物 ポトフ	734	27.3	26.0	2.4	
キンパ風ごはん	○	バンサンスー 中華風かき玉汁 韓国岩のり	600	24.4	18.1	2.9	
ごはん	○	きびなごカリカリフライひじきの炒め煮 せんべい汁	688	25.1	19.4	2.4	