

<小学校> 12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	
冬野菜カレー	○	ゆでやさいサラダ ヨーグルト	692	21.5	19.0	1.8	
ごはん	○	カレイの照焼き 大豆の磯煮 ジャがいもとわかめのみそしる	612	28.8	13.9	2.4	【ふゆみずたんぼ米】
ピザトースト	○	こんにゃくサラダ ジュリエンヌスープ	605	25.1	22.1	2.9	
ごはん	○	じゃこふりかけ にくじゃが 小松菜と生揚げのみそしる	675	26.7	17.8	2.3	【有機栽培米】
ごはん	○	チキンマヨポン かんぴょうのごまあえ ワンタンスープ	671	28.4	18.1	2.3	
ごはん	○	小山和牛のすきやき おひたし かみたまみそ汁	674	29.9	20.4	2.5	【わ食の日】 【有機栽培米】
わかめごはん	○	ワカサギフリッター ごまあえ 豚汁	654	21.7	20.5	2.0	
フルーツサンド	○	白菜のサラダ とうふと卵のスープ	685	24.7	26.7	2.7	
ごはん	○	さばのごまみそやき 昆布漬け いものこ汁	618	28.2	17.9	1.9	【ふゆみずたんぼ米】
ごはん	○	揚げ餃子 ナムル マーボー豆腐	734	28.0	24.3	2.1	
ごはん	○	モロの味噌がらめ 小松菜のソテー かんぴょうのたまごとじ みかん	667	28.4	17.3	2.2	【米粉使用】
おさかな丼	○	のりあえ こんさいのごま汁	614	22.7	17.0	1.8	
米パン	○	ひよこ豆のグラタン 海藻サラダ 角切り野菜スープ	623	28.0	25.2	2.6	
麦ごはん	○	小山産納豆 かわりきんぴら ほうれんそうの味噌汁	637	25.9	18.3	2.0	
ごはん	○	ブルコギ チョレギサラダ わかめスープ	642	24.4	19.0	2.3	
ごはん	○	たら柚子味噌焼 切干大根 かぼちゃのみそ汁	625	28.3	14.2	1.9	【冬至献立】
ピラフ	○	もみの木サラダ 白菜のクリーム煮 クリスマスケーキ	696	24.7	22.8	2.3	【クリスマス献立】
フィッシュバーガー	○	お豆のスープ 豆乳パンナコッタ	622	23.3	21.2	2.5	
米パン	○	ハンバーグトマトソースかけ フロッコリーサラダ とうもろこし卵スー プ	571	27.2	24.5	2.8	
ハヤシライス	○	オムレツ 茎わかめサラダ	732	23.2	25.1	2.4	