

<中学校> 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	
ポークカレー	○	海藻サラダ ヨーグルト	952	26.6	28.0	4.2	
ご飯	○	アジフライ（小袋ソース） 切り干し大根の煮付け まろやか味噌汁	834	32.6	17.8	2.7	【有機栽培米】
チーズ米パン	○	ポロネーゼ 野菜スープ	802	35.9	22.3	3.1	
麦ご飯	○	小山産大豆納豆 塩肉じゃが 大根の味噌汁	863	33.2	22.5	2.9	【有機栽培米】
ご飯	○	おやま和牛のすき焼き 即席漬 かきたま汁	810	33.2	22.1	2.9	【わ食の日】 【ふゆみずたんぼ米】
ご飯	○	鶏肉のガーリックマヨ焼き おひたし 韓国風味噌汁	860	37.1	28.4	2.6	【有機栽培米】
ご飯	○	ハンバーグきのこソース ごまあえ にらと豆腐の味噌汁	847	29.6	24.3	3.0	
ホットドッグ	○	かぼちゃのクリームシチュー ゆで野菜サラダ パンナコッタ	875	37.1	35.1	3.6	
ご飯	○	さばの味噌煮 おひたし 米粉のすいとん汁	868	36.1	22.9	2.7	【ふゆみずたんぼ米】
コーンピラフ	○	ナゲット コールスローサラダ 白菜と卵のスープ	762	26.3	23.7	3.4	
セルフ鶏そぼろ丼	○	変わりきんぴら キャベツの味噌汁	882	35.9	26.1	3.1	
ご飯	○	チャプチェ 揚げ餃子 わかめと卵のスープ	895	31.7	30.3	2.4	
ココア米パン	○	チリコンカン フレンチ サラダチーズ	777	35.8	34.5	3.0	
わかめご飯	○	厚焼き卵 梅かつおあえ 豚汁	772	31.0	17.0	3.3	
ご飯	○	揚げカボチャと豚肉の甘辛 炒めさっぱりあえ すまし汁	869	31.0	26.4	2.7	【冬至献立】
ご飯	○	豚肉の生姜炒め 磯香あえ ワンタンスープ	828	34.2	22.4	2.5	
ご飯	○	赤魚の粕漬 ひじきの煮物 にらの卵とじ	753	35.4	18.6	2.6	
黒コッペパン	○	鶏肉の唐揚げ もみの木サラダミネストローネ	836	35.5	27.1	3.7	【クリスマス献立】