

<中学校> 1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	
みそカツ丼	○	のりあえ のっぺい汁	809	26.6	23.1	2.9	【わ食の日】
サンマー麺	○	えびシュウマイ かんぴょうサラダ	752	31.1	25.6	4.2	
ご飯	○	ぶりの照り焼き きんぴら 雑煮	844	34.0	23.5	2.3	【正月献立】
ご飯	○	マーボー豆腐 大根サラダ 春雨スープ	807	30.4	21.8	3.7	
親子丼	○	くきわかめのあえもの ぶなしめじと生揚げのみそ汁	851	35.6	23.2	5.7	【有機栽培米】
ガーリックフランス	○	カルシウムサラダ チリコンカン	839	33.7	34.6	3.3	
お魚丼	○	白菜のキムチあえ 豚汁	811	30.6	23.8	2.6	【有機栽培米】
おとん丼	○	おひたし かんぴょうのみそ汁 とと焼き	838	34.7	19.1	3.0	
かんぴょうと 刻み昆布の混ぜご飯	○	鯨のケチャップソースがらめ ゆばあえ すまし汁	752	30.7	17.8	3.3	
手巻き寿司（玉子・カニかま・ツナ）	○	ゆで野菜サラダ わかめとじゃがいものみそ汁	877	32.0	26.8	3.3	【給食週間メニュー】
米パン あん＆マーガリン	○	おとんの肉うどん ごまあえ	788	35.6	25.1	3.7	
ご飯	○	トロカレイ照り焼き 昆布漬 すいとん	733	33.2	11.9	2.4	
ピラフ	○	モロの和風ドレッシングがけ ボイルブロッコリー チンゲン菜のスープ	780	33.4	22.4	3.9	
冬野菜カレー（麦ご飯）	○	小松菜のサラダ ヨーグルト	914	24.8	27.2	3.4	
ご飯	○	小山産大豆納豆 鶏肉と大根の煮物 かきたま汁	802	34.5	22.1	2.4	
黒コッペパン	○	ハンバーグのトマトソースがけb粉ふきいも はとむぎ入り水菜スープ	871	34.2	24.9	4.2	
ご飯	○	さばの竜田揚げ チョレギ風サラダ キムチスープ	814	30.8	26.3	3.1	【はとむぎ使用】