

<中学校> 2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	
ご飯	○	いわしのかば焼き おひたし みそけんちん汁 福豆	831	34.0	21.1	2.6	【節分献立】
わかめご飯	○	おでん もやしの香味炒め チーズ	753	28.9	17.1	4.3	
ツナサンド	○	はとむぎ入りミネストローネ こんにゃくサラダ いちご	783	32.3	22.8	3.8	【はとむぎ献立】
赤飯（ごま塩）	○	おとんのみそがらめ しもつかれ ゆばのすまし汁	853	37.5	17.3	2.3	【わ食の日】
ご飯	○	イカのしょうが焼き 大豆の磯煮 豚汁	842	35.6	24.4	2.6	
ポークカレーライス （麦ご飯）	○	海藻サラダ 県産乳ヨーグルト	931	28.2	25.4	3.0	
揚げ米パン （抹茶ミルク味）	○	肉団子スープ カルシウムサラダ はちみつレモンゼリー	799	28.4	30.0	2.9	
ご飯	○	さばのみそ煮 豚肉とキムチの炒め物 米粉すいとん汁	861	30.5	24.9	2.7	【有機栽培米】 【米粉献立】
親子丼	○	切り干し大根の和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁	853	32.7	20.6	3.5	
ご飯	○	えびシューマイ(2個) 四川風麻婆豆腐 春雨サラダ	907	35.5	29.2	2.9	【有機栽培米】
麦ご飯	○	小山産大豆納豆 ツナじゃが 白菜とにらのみそ汁	819	33.7	17.3	3.1	
ミニコッペパン チョコクリーム	○	煮込みうどん ちくわの変わり天ぷら ごま和え	787	32.6	18.4	4.1	
ご飯	○	豚肉のスタミナ炒め 中華風かきたま汁	750	28.7	21.6	2.0	
ハヤシライス	○	コールスローサラダ 豆乳パナコッタ	896	24.8	24.3	3.0	
中華丼（麦ご飯）	○	ミニ春巻き わかめとたまごのスープ	866	31.2	30.8	3.1	
チーズサンド（黒糖パン）	○	ジャーマンポテト ポトフ	818	30.7	26.6	3.3	
ご飯	○	カレイフライ からし和え 根菜のごま汁	756	30.3	13.8	2.6	
キムタクご飯	○	厚焼きたまご もやしのナムル ワンタンスープ	798	30.3	23.6	4.4	