

<中学校> 3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	
ちらし寿司	○	鶏の竜田揚げ のり和え 花麴のすまし汁	905	35.7	26.4	5.1	【ひな祭り献立】
カツカレー	○	こんにゃくサラダ とちおとめいちごゼリー	977	27.4	30.2	3.9	【受験応援献立】
赤飯	○	鯖の西京焼き かきたま汁 おとんとうどのきんぴら お祝いゼリー	858	36.4	20.7	2.6	【わ食の日】 【卒業祝い献立】
ツナサンド(コッペパン)	○	焼きそば ゆで野菜サラダ	832	33.5	29.4	4.4	
三色丼	○	千切り野菜のすまし汁	813	29.3	19.9	3.1	【有機栽培米】
ご飯	○	チキンチキンごぼう おひたし みそ汁	860	30.0	27.2	2.7	
バターロールパン	○	カレーうどん オムレツ ゆで野菜サラダ	783	25.8	26.2	5.0	
ご飯	○	鶏ちゃん 即席漬 菜の花のかきたま汁	719	28.9	16.6	2.7	
玄米ご飯	○	カレイフライ 米粉のすいとん汁 切干大根とにんじんの若布シリシリ	836	30.4	19.0	2.8	【米粉献立】
お魚丼	○	梅かつお和え チゲ風豚汁	822	33.0	23.4	3.2	
シャキシャキ そぼろ豚そぼろ丼	○	たまご焼き からし和え みそ汁	771	28.8	16.3	3.3	
コロケサンド	○	海藻サラダ ミネストローネ	736	24.0	24.4	3.9	
ご飯	○	ハンバーグトマトソース 花野菜サラダ コーンスープ お祝いクレープ	951	29.0	30.6	3.5	