

# <小学校> 5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	
たけのこごはん	○	かつおのごまがらめ おひたし ゆばのすまし汁 かしわもち	722	32.2	18.6	2.1	【こどもの日】
渦巻き型白いんげんパン	○	じゃが芋のトマトソース 野菜スープ	703	27.3	25.1	3.7	
ご飯	○	チンジャオロースー ポークシューマイ 卵入り海のお野菜スープ	640	26.4	17.7	2.6	
ふゆみずたんぼ米	○	モロのみそがらめ 昆布漬け 花麩のすまし汁	597	26.3	14.6	2.0	【わ食の日】 【ふゆみずたんぼ米】
米パン	○	坦々うどん 野菜ナムル 型抜きチーズ	631	27.0	26.2	2.7	
麦ご飯	○	豆入りチキンカレー こんにゃくサラダ 県産ヨーグルト	721	26.4	16.2	1.7	
有機栽培米 のり香味	○	たらの甘酢あんかけ レタスと卵のスープ	642	25.4	19.5	2.0	【有機栽培米】
麦ご飯	○	豆腐の味噌炒め ねぎまんじゅう バンサンスー	647	27.1	17.0	1.8	
有機栽培米	○	手作りじゃこふりかけ 鶏肉とがんもの煮物 じゃが芋と若布のみそ汁	654	26.7	18.0	2.2	【有機栽培米】
コッペパン	○	白身魚フライ 干瓢入りミネストローネ はちみつレモンゼリー	701	22.7	22.9	2.9	
ご飯	○	アジのスタミナ焼き 変わりきんぴら 豆腐と卵のスープ	646	28.1	20.1	2.3	
レタスチャーハン	○	ミニ春巻き ブロッコリーのごま風味 五目スープ	645	22.9	24.8	2.5	
ご飯	○	鶏肉と厚揚げのケチャップソース のり和え 絹さやの味噌汁	681	24.2	21.0	2.1	【米粉使用献立】
ご飯	○	ほっけの分化干し ひじきの炒め煮 豚汁	658	30.0	19.2	3.0	
米パン	○	和風スパゲティ よくばりスープ	607	27.1	19.6	2.6	
豚丼	○	かぶときゅうりの即席漬け 豆腐と野菜のスープ	600	25.6	16.7	2.3	
麦ご飯	○	納豆 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと若布のみそ汁	684	28.7	18.3	1.7	
有機栽培米	○	回鍋肉 中華風かき玉汁 ミニフィッシュ	657	28.7	21.3	2.4	【有機栽培米】
ご飯	○	ハンバーグきのこソース 粉ふきいも パスタ入り野菜スープ	662	24.1	14.9	2.3	
ごはん	○	シシャモフライ おかか炒め 豆腐と鶏挽き肉のープ	694	24.7	24.9	2.1	
黒パン	○	チキンビーンズ ゆで野菜サラダ アセロラゼリー	657	27.9	17.9	2.5	
三色丼	○	ふわふわ卵スープ	642	26.1	17.1	1.9	