

# <小学校> 6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<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | 食塩相当量<br>g |                  |
| ごはん       | ○  | こんさいのぴりからいため かぶのゆかりあえ みそしる ヨーグルト                | 685           | 25.6       | 21.4    | 2.1        |                  |
| ごはん       | ○  | いかのチリソース たまご入りごもくスープ                            | 600           | 25.0       | 16.0    | 2.4        |                  |
| カレーライス    | ○  | ふくじんづけ フルーツアセロラジュレ                              | 767           | 22.6       | 24.3    | 1.9        |                  |
| わかめごはん    | ○  | きびなごカリカリフライ きりぼしだいこんのものにもの こんさいのごまじる            | 659           | 21.7       | 20.6    | 2.0        | 【カミカミ献立】         |
| ハンバーガー    | ○  | ゆでやさいサラダ コーンポタージュ                               | 653           | 27.6       | 26.5    | 3.4        |                  |
| おやまわぎゅうどん | ○  | おひたし きゃべつとあぶらあげのみそしる                            | 650           | 25.9       | 23.1    | 1.9        | 【わ食の日】<br>【小山和牛】 |
| ごはん       | ○  | いわしのうめに のりあえ じゃがいもととうふのみそしる                     | 610           | 25.1       | 18.7    | 1.9        | 【有機野菜使用】         |
| ごはん       | ○  | チャブチェ チョレギサラダ わかめスープ                            | 650           | 25.8       | 21.0    | 2.3        |                  |
| ごはん       | ○  | あじフライ だいこんサラダ きゃべつのみそしる                         | 629           | 23.5       | 19.2    | 2.0        |                  |
| ツナトースト    | ○  | じゃがいものチーズに シュリエンヌスープ                            | 694           | 27.2       | 29.4    | 3.1        |                  |
| ごもくごはん    | ○  | とちまるくんあつやきたまご そくせきづけ じばさんぐだくさんみそしる<br>けんみんのひゼリー | 642           | 27.7       | 19.5    | 2.3        | 【県民の日献立】         |
| ごはん       | ○  | おとんとごぼうのかりんあげ かんぴょうのごますあえ みそけんちしじる              | 677           | 26.4       | 21.3    | 2.1        | 【米粉】<br>【有機栽培米】  |
| ごはん       | ○  | なっとう じゃがいものそぼろに ゆばのかきたまじる                       | 665           | 28.0       | 19.5    | 2.1        | 【有機栽培米】          |
| ごはん       | ○  | にらそぼろどんのぐ こんぶづけ かみなりじる                          | 610           | 27.4       | 18.7    | 1.4        | 【有機栽培米】          |
| いちごこめぱん   | ○  | もろのケチャップソースがけ コールスローサラダ<br>はとむぎいりやさいスープ         | 601           | 29.7       | 22.4    | 2.8        | 【はとむぎ使用】         |
| ごはん       | ○  | さばのスタミナやき ごまあえ とんじる                             | 658           | 29.6       | 21.2    | 2.1        |                  |
| チャーハン     | ○  | はるまき もやしのナムル くきわかめのかきたまスープ                      | 597           | 23.1       | 18.4    | 4.0        |                  |
| ごはん       | ○  | チキンのコーンフレークやき ゆでやさいサラダ かくぎりやさいスープ               | 647           | 27.8       | 17.2    | 1.8        |                  |
| ごはん       | ○  | じゃこふりかけ ぶたにくとだいずのさっぱりい しまつなのみそしる                | 627           | 25.9       | 18.3    | 1.9        |                  |
| こめパン      | ○  | チョコレートクリーム スパゲティナポリタン ジャーマンスープ                  | 654           | 24.6       | 22.7    | 2.7        |                  |
| ごはん       | ○  | めばるのてりやき ぶたにくとなすのさっぱりいため じゃがいものみそしる             | 662           | 25.9       | 15.8    | 1.9        |                  |
| アップルパン    | ○  | ひやしちゅうか ぎょうざ フルーツポンチ                            | 656           | 19.4       | 20.6    | 3.7        | 【有機栽培米】          |
| ごはん       | ○  | マーボーどうふ えびしゅうまい バンサンスー                          | 672           | 27.6       | 20.5    | 2.0        |                  |