

<中学校> 4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	
減量ミルク米パン	○	ペンネのトマトソースあえ チキンナゲット 春キャベツのスープ	764	33.5	29.6	3.2	【2, 3年生のみ】
おとん丼	○	おひたし レタス入りかきたま汁	796	32.3	23.1	2.4	【わ食の日】
麦ご飯	○	挽き肉カレー 海藻サラダ アセロラゼリー	900	23.6	24.2	3.5	
赤飯（ごま塩）	○	鶏肉の唐揚げ カルシウムサラダ すまし汁	869	33.4	24.0	2.5	【入学お祝い】
ご飯	○	いわしのおかか煮 ひじきの炒め煮 豚汁	853	33.5	24.6	3.3	【有機栽培米】
メンチカツサンド	○	こんにゃくサラダ チンゲン菜のクリームスープ	840	33.0	28.9	3.8	
ご飯	○	麻婆豆腐 春雨サラダ 卵入りわかめスープ	876	36.3	25.2	3.2	【有機栽培米】
ご飯	○	さばのにんにく醤油焼き 五目きんぴら みそ汁	846	33.8	23.6	3.2	
おさかな丼	○	のりあえ いなか汁	743	30.2	15.3	2.7	
ご飯	○	揚げぎょうざ 回鍋肉 春雨スープ	797	24.5	22.2	2.8	
ココア米パン	○	メルルーサのマヨネーズ焼き ゆで野菜 ミネストローネ	749	34.2	27.1	3.6	
ご飯	○	納豆 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	831	31.8	18.5	2.4	
ピラフ	○	ミートオムレツ かんぴょうサラダ 野菜スープ	749	24.2	23.9	3.1	
ご飯	○	豚肉のごまだれ炒め 梅かつおあえ かきたまみそ汁	824	31.3	24.5	2.8	
キャラメル風味パン	○	チリコンカン コールスローサラダ 県産ヨーグルト	903	34.5	28.5	3.0	
親子丼	○	ピリ辛あえ みそ汁	815	34.3	22.0	3.0	