

<中学校> 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	
たけのご飯	○	鯖の西京焼き 磯香あえ すまし汁	733	33.6	19.5	3.5	こどもの日
きなこ揚げパン	○	くきわかめサラダ ジャがいものクリームスープ 抹茶プリン	872	26.0	33.0	3.7	
ご飯	○	鶏肉の漬け込み焼き からしあえ まろやかみそ汁	803	35.2	22.4	2.5	
ご飯	○	モロのみそがらめ 昆布漬け 花麴のすまし汁	729	30.0	15.2	2.8	わ食の日 【米粉】
黒パン	○	にらのスパゲティ オムレツ アスパラガスのサラダ	868	32.9	29.9	3.2	
ご飯	○	カツオカツ 春雨サラダ 大根の中華煮	820	25.3	21.2	2.6	
ご飯	○	鶏肉のごまみそ焼き おひたし 根菜のすまし汁	779	35.0	20.1	3.0	
麦ご飯	○	小山市産納豆 こまつなともやしのじゃこ炒め 豚汁	808	35.4	22.1	2.1	
タコライス（麦ご飯）	○	タコミート キャベツ 卵入りもずくスープ シークワーサーゼリー	815	31.3	20.2	3.0	
米粉パン	○	五目焼きそば ミートボールとチンゲン菜のスープ	800	38.9	25.3	4.3	
三色丼（麦ご飯）	○	鶏そぼろ コーン炒め ごまあえ キャベツと油揚げのみそ汁	811	30.8	22.3	2.9	
ご飯	○	さばのスタミナ焼き かんぴょうのごま酢あえ みそけんちん汁	806	34.5	21.0	3.1	
ご飯	○	ポークシュウマイ にらと春雨の炒めもの こまつなと豆腐の卵スープ	831	32.8	24.8	2.5	
ハヤシライス（麦ご飯）	○	ハヤシライス カルシウムサラダ セノビーゼリー	831	25.1	22.2	2.5	
米粉パン	○	揚げじゃがいものトマトソースがらめ 枝豆とコーンのサラダ チーズ	816	33.9	33.5	2.9	
ご飯	○	ハンバーグケチャップソース ゆで野菜サラダ 洋風卵スープ	868	30.8	26.7	2.5	
野菜かき揚げ丼	○	野菜かき揚げ 天丼のたれ にらのごまあえ 鮭だんご汁	833	24.7	25.1	2.8	
ご飯	○	ほっけの文化干し 塩こんぶあえ 田舎汁	755	33.9	18.2	2.6	
中華丼（麦ご飯）	○	中華丼の具 ワンタンスープ ヨーグルト	798	29.8	20.6	2.4	
コッペパン	○	ポークビーンズ ごぼうサラダ いちごジャム	827	30.6	26.1	2.6	