

<中学校> 6月 基本献立予定表

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
○			イカメンチフライ たくあん和え 根菜汁	779	25.7	18.9	2.3	
○			肉炒め ナムル 豆腐とわかめのスープ	781	28.2	21.7	3.3	
○			チリコンカン カルシウムサラダ	839	34.5	28.8	3.7	
○			鶏肉とごぼうのかりん揚げ かみかみサラダ 小松菜と生揚げの味噌汁	854	33.2	25.8	2.8	【カミカミ献立】
○			ほうれん草ともやしのおひたし キャベツと油揚げのみそ汁	803	33.7	24.2	2.6	【わ食の日】 【小山和牛】
○			ちくわのカレー揚げ ごまあえ いり鶏	805	28.0	19.4	3.6	
○			ジャージャン豆腐 バンサンスー 冷凍みかん	861	30.2	22.0	2.4	
○			肉うどん からし和え アセロラゼリー	748	32.5	21.9	3.3	
○			えびシューマイ チンジャオロースー とうもろこしスープ	797	31.2	18.8	3.1	
○			豚肉の生姜炒め 磯香あえ じゃがいもの味噌汁 県民の日ゼリー	816	29.2	19.8	2.6	【県民の日献立】
○			コールスローサラダ 県産ヨーグルト	900	30.3	25.6	2.8	【有機栽培米】
○			小山市産大豆納豆 肉じゃが 小松菜の味噌汁	849	33.9	21.8	3.0	【米粉】 【有機栽培米】
○			ウインナーとキャベツのソテー はとむぎ入りミネストローネ	775	30.7	31.0	3.3	【はとむぎ使用】
○			ハンバーグにらソースかけ 粉ふきいも 豆腐と野菜のスープ	792	29.3	18.0	2.6	【有機栽培米】
○			モロの南蛮漬け キャベツときゅうりの即席漬け 豚汁	804	35.5	19.2	2.9	【米粉】 【有機栽培米】
○			焼き鳥風煮 梅かつお和え かきたま汁	820	33.9	23.3	2.9	
○			さばの竜田揚げ チョレギ風サラダ キムチスープ	811	30.4	25.1	3.6	
○			スパゲティナポリタン オムレツ 角切り野菜スープ	861	36.4	31.1	4.3	
○			こんにゃくサラダ もずくスープ	828	33.7	23.6	3.3	
○			油淋鶏 もやしの香味炒め 五目スープ	907	36.4	28.5	3.5	
○			あじのねぎ塩焼き 大豆の磯煮 鮭団子汁	836	39.4	23.3	3.1	