

# <中学校> 7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
		○	タッカルビ 海藻サラダ 春雨スープ	776	28.2	19.6	3.6	
		○	厚焼卵 かみかみサラダ 生揚げのみそ汁	737	28.2	19.7	3.3	
		○	にらまんじゅう 豆乳ゼリーの黒蜜きなこかけ	760	31.1	23.0	3.0	
		○	モロのケチャップソースがらめ レタスと麦の卵スープ	813	33.0	24.4	3.7	【米粉】
		○	鶏そぼろ・ごまあえ・コーン セタ汁	809	31.2	21.1	3.2	【七夕献立】
		○	あじの南蛮漬 きゅうりの昆布あえ にらと豆腐のかきたま汁	848	35.8	26.0	3.7	わ食の日 【米粉献立】
		○	マーボー豆腐 バンサンスー 餃子スープ	891	32.6	25.2	4.2	
		○	ハンバーグのラタトゥイユ 白いんげん豆のポタージュ アセロラゼリー	842	35.5	33.7	3.5	
		○	赤魚の白醤油焼き ひじきの炒め煮 かんぴょう汁	757	35.2	18.8	3.1	
		○	きゅうりの梅かつおあえ 千切り野菜のすまし汁 冷凍みかん	761	27.1	17.7	2.8	
		○	鶏肉の香草パン粉焼き ゆで野菜 冬瓜のみそ汁	806	35.4	23.7	2.5	
		○	いわしのかば焼き 切り干し大根のあえもの かきたまみそ汁	860	32.3	25.7	2.9	
		○	キーマカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	873	29.9	28.3	3.2	
		○	のりあえ キャベツのみそ汁 シークワーサーゼリー	851	34.2	22.8	3.3	