

<小学校> 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	
ごはん	○	さばの味噌煮 切り干し大根のごま酢和え けんちん汁	693	24.8	24.2	2.1	
米パン	○	じゃじゃ麺 すまし汁 冷凍みかん	677	29.8	21.9	2.2	
豚キムチ丼	○	おひたし レタスとトマトのスープ	620	23.7	19.5	2.6	
ご飯	○	きびなごのカリカリフライ 大豆の磯煮 田舎汁	720	27.0	23.6	1.9	
ご飯	○	おろしハンバーグ ゆで野菜ごま味噌和え そうめん汁 ゼリー	680	25.1	15.6	3.0	【七夕献立】
枝豆ご飯	○	アジの南蛮漬け 昆布漬け にらのかき玉汁	661	28.4	21.3	2.9	【わ食の日】 【米粉使用】
ミルクパン	○	ツナとトマトのスパゲティ ジュリエンヌスープ	619	24.5	19.6	2.8	
麦ご飯	○	麻婆なす しゅうまい バンサンスー	717	28.7	21.5	2.1	
ご飯	○	インド煮 のり和え みそ汁	602	22.1	11.9	2.6	
タコライス	○	もずくと卵のスープ シークワーサーゼリー	651	24.9	15.7	2.5	
ご飯	○	ピリ辛肉じゃが 小松菜の味噌汁 冷ややっこ	633	22.6	16.8	2.3	
フィッシュバーガー	○	茹でキャベツ ビルマ汁	656	27.0	21.5	2.5	
ご飯	○	鶏肉のねぎ味噌焼き おかか炒め 冬瓜のスープ	622	25.9	20.2	2.4	
ご飯	○	夏野菜カレー 茎わかめサラダ ゼリー	696	21.2	18.0	2.0	
二色丼	○	即席漬け ゆば玉みそ汁	620	26.9	16.4	2.5	
アップルパン	○	ちゃんぽん麺 カツオカツ ごま和え	677	28.3	23.9	3.4	