

<小学校> 9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	
麦ご飯	○	夏野菜カレー フルーツポンチ	674	17.4	15.1	1.7	
ごはん	○	モロのみそがらめ おひたし かみなり汁	641	30.8	17.6	2.1	
ごはん	○	韓国風肉じゃが 冷ややっこ キャベツのみそ汁	631	25.4	15.2	1.9	
ごはん	○	さばのスタミナ焼き 昆布漬け 冬瓜とひき肉のスープ	593	26.9	17.1	2.7	
米パン	○	じゃじゃ麺 わかめスープ	624	28.0	21.0	2.9	
ごはん	○	おとんと野菜のごまだれ炒め のりあえ ゆばたま汁	657	31.4	19.5	2.2	【わ食の日】
キムチチャーハン	○	揚げぎょうざ ナムル 肉団子スープ	643	21.9	21.6	3.1	
おさかな丼	○	梅和え きのご沢煮椀	574	22.6	15.0	2.3	
ごはん	○	チンジャオロース しゅうまい とうもろこしと卵のスープ	629	26.5	17.7	2.6	
コロッケ米パンサンド	○	ワンタンスープ 冷凍みかん	641	25.1	25.4	2.7	
ごはん	○	ドライカレー ジャーマンスープ ヨーグルト	663	23.4	17.3	1.5	
ごはん	○	あじのねぎ塩焼き ごまあえ けんちん汁	610	26.2	18.1	2.0	
ごはん	○	ジャージャン豆腐 五目スープ マスカットゼリー	641	25.1	18.2	2.0	
いちご米パン	○	なすとトマトのスパゲティ お豆のスープ	638	26.4	21.8	2.5	
フィッシュバーガー	○	コールスローサラダ かんぴょう入りミネストローネ	702	25.3	22.5	2.9	
ごはん	○	いわしフライ 切り干し大根のはりはり漬け 豚汁	685	24.3	20.9	2.2	
焼肉丼	○	茎わかめの卵スープ アセロラゼリー	630	24.5	15.5	2.2	
ごはん	○	ハンバーグトマトソースがけ ゆで野菜サラダ ジュリエンヌスープ	646	22.6	19.9	2.5	
ごはん	○	たらのユーリンユイ 春雨サラダもずくと卵のスープ	646	26.1	18.0	2.6	【米粉使用】
シュガートースト	○	こんにゃくサラダ ポトフ	576	25.0	21.5	2.5	
ハヤシライス	○	海藻サラダ レモンゼリー	715	20.6	19.8	2.0	
にらごはん	○	きびなごカリカリフライ 大豆の磯煮小松菜のみそ汁	682	26.9	21.9	2.8	