

# <中学校> 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	
なす入りドライカレー	○	かんぴょうサラダ フルーツポンチ	882	23.5	24.2	2.2	
ご飯	○	さばのスタミナ焼き 豚肉と大根のさっぱり梅煮 茎わかめサラダ	815	33.5	22.4	2.2	
減量チーズ米パン	○	冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ ごまあえ	870	33.0	28.3	3.4	
ご飯	○	よだれ鶏 中華サラダ 春雨スープ	785	31.2	20.3	2.6	
三色丼	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 アセロラ豆乳ゼリー	863	34.8	20.3	3.1	
ご飯	○	おとんのごまだれ炒め のりあえ ゆばたま汁	803	37.2	21.2	2.8	【わ食の日】
菜めし	○	冷や奴 肉だんご汁 ごぼうサラダ	808	29.5	23.2	3.2	
ココア米パン	○	白身魚フライ コールスローサラダ トマト入り卵スープ	748	35.0	25.5	3.4	
ご飯	○	なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ 冷凍みかん	930	34.5	28.4	2.7	
お魚丼	○	お魚丼 牛乳 ピリ辛あえ かみなり汁	810	36.0	22.2	2.5	
ご飯	○	モロの南蛮漬け ひじきと切り干し大根の炒め煮 みそ汁	870	37.0	25.4	3.4	【米粉】
減量米パン	○	スパゲティナポリタン スペイン風オムレツ きのこのスープ レアチーズいちご	800	35.6	27.7	3.8	
ご飯	○	豚肉のおろしポン酢炒め おひたし 根菜のごま汁	762	33.2	16.9	2.5	
ご飯	○	焼き魚 塩肉じゃが 昆布漬	796	32.8	18.3	2.9	
キムタクご飯	○	揚げしゅうまい もやしのナムル ワンタンスープ	837	32.5	25.4	4.1	
塩キャラメルトースト	○	ポークビーンズ カルシウムサラダ	801	27.0	26.9	3.3	
変わりビビンバ丼	○	わかめスープ 豆乳パナコッタ	868	30.9	27.0	3.1	
ご飯	○	揚げ鶏のレモン煮 イタリアンサラダ チンゲン菜と卵のスープ	871	32.3	28.1	3.1	
ハヤシライス	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	918	26.7	26.3	2.8	
ご飯	○	おかか煮 切り昆布煮 チゲ風豚汁	818	30.9	23.3	2.9	