

<小学校> 10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
		○	野菜炒め ワンタンスープ フルーツポンチ	688	24.7	23.4	3.1	
ごはん		○	さばのスタミナ焼 大豆の磯煮 豚汁	689	30.8	20.6	2.4	
米パン		○	和風スパゲティ 茎わかめのサラダ アセロラゼリー	611	24.6	21.1	2.1	
ごはん		○	さんまの梅煮 おかか炒め 根菜のごま汁	611	23.1	17.2	2.0	【十五夜献立】
三色丼		○	じゃが芋と小松菜のみそ汁	612	25.5	14.2	2.2	
ごはん		○	鮭の紅葉焼き 昆布漬 芋煮	654	28.0	20.6	1.9	【わ食の日】
ごはん		○	チーズダッカルビ ナムル 中華スープ	658	25.3	19.9	1.9	
ごはん		○	焼き鳥風煮 磯香和え 大根のみそ汁 ブルーベリーゼリ	713	26.5	20.7	2.2	【目の愛護】
ごはん		○	塩マーボー豆腐 にらまんじゅう バンサンソー	669	28.6	19.6	1.6	
麦ごはん		○	手作りじゃこふりかけ 豚肉とじゃがいものカレー煮 豆腐のみそ汁	640	24.2	17.1	2.2	
キンパ風ごはん		○	あげ餃子 卵入りわかめスープ 韓国のり	628	25.8	21.5	2.5	
ハヤシライス		○	お豆のサラダ お米のババロア	726	21.6	21.5	1.5	
いちご揚げパン		○	こまつなのソテー チリコンカン	690	26.1	24.4	2.2	
こぎつねちらし寿司		○	厚焼き卵 即席漬 花麩のすまし汁	631	27.3	20.0	2.6	
ごはん		○	トロカレー照り焼き 切り干し大根の煮物 具だくさんみそ汁	588	26.7	10.9	2.4	
ごはん		○	豚肉と牛蒡のかりん揚げ おひたし 玉葱と油あげのみそ汁	677	25.7	20.9	2.2	【お米ウィーク】
さつまいもごはん		○	赤魚の塩麴焼き ごまあえ 生揚げのみそ汁	604	25.3	17.6	1.9	
米パン		○	きびなごのカリカリフライ かんぴょうのごま酢和え ほうとう(小)	607	27.1	22.4	2.4	
米パン チョコクリーム		○	かいそうサラダ マカロニのクリーム煮	631	25.8	21.8	2.4	
ごはん		○	モロと大豆のみそがらめ おひたし 糸かまぼこのかき玉汁	683	33.2	19.9	2.1	
秋野菜カレー		○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	717	21.8	18.1	1.9	
ごはん		○	八宝菜 しゅうまい 中華風かき玉スープ	623	26.6	16.9	2.5	
麦ごはん		○	納豆 かんぴょうのごまあえ おでん	640	25.5	16.3	1.9	
パンプキン米パン		○	クラムチャウダー ハンバーグトマトソースかけ	611	26.6	24.3	2.8	