

<中学校> 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
		○	ペンネのトマトソース ゆで野菜サラダ 白いんげんの豆乳クリームスープ	786	30.0	29.3	3.2	
		○	鶏肉のみそマヨ焼 おひたし 千切野菜のすまし汁	743	32.2	20.3	3.0	
		○	ピリ辛あえ みそ汁	854	34.4	20.6	3.3	
		○	よだれ鶏 春雨サラダ トックスープ	823	32.5	22.7	2.4	
		○	モロの竜田揚 大豆の磯煮 さつまいものみそ汁	830	33.0	18.4	3.6	
		○	鮭のもみじ焼き 即席漬 芋煮汁	767	32.6	19.9	2.3	【わ食の日】
		○	茎わかめサラダ ミネストローネ	793	31.4	28.0	4.0	
		○	プロカリサラダ チンゲン菜のスープ	859	31.2	26.8	3.6	【目の愛護】
		○	肉じゃが 梅かつお和え 豆腐のみそ汁	756	28.9	14.0	3.3	
		○	こんにゃくサラダ チンゲン菜のクリームスープ	836	37.1	34.4	4.4	
		○	小山産大豆納豆 にらのかきたま汁 イナダと大根のうま煮	770	26.8	20.1	2.8	
		○	わかめスープ(肉炒め・ナムル)	750	29.2	19.0	2.6	
		○	おとんのおろしポン酢炒め からし和え みそ汁	799	31.6	25.0	2.8	【お米ウィーク】
		○	海藻サラダ 鶏団子汁	785	29.2	20.9	3.0	
		○	竹輪のカレー揚げ ごまあえ 煮込みうどん	789	34.3	25.6	4.1	
		○	鯖の甘辛しょうゆ焼 きんぴらごぼう 大根のみそ汁	800	31.6	22.2	3.1	
		○	厚焼きたまご 豆腐のみそ汁 ぶどうゼリー	803	29.7	15.1	2.8	
		○	麻婆豆腐 えびしゅうまい 甘酢漬	844	34.8	20.3	2.9	
		○	サケフライ 即席漬 じゃがいものみそ汁	801	29.0	23.4	4.3	【米粉使用】
		○	ポークビーンズ ツナサラダ 栃木県産乳ヨーグルト	906	38.7	35.8	3.1	
		○	豚肉の生姜焼き ゆで野菜 けんちん汁	784	32.5	19.5	2.5	
		○	ハンバーグトマトソースかけ ゆで野菜 パンプキンポタージュ	864	28.0	25.7	4.0	【ハロウィン献立】