

<小学校> 11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	
わかめごはん	○	筑前煮 小松菜と生揚げのみそ汁	624	24.1	18.4	2.7	
栗ご飯	○	さんまの蒲焼 かんぴょうのごまみそ和え いものこ汁	689	25.9	22.8	2.9	【十三夜】
フルーツサンド（丸コッペ）	○	小松菜とかまぼこのソテー ポトフ	726	27.3	25.9	2.3	
にらごはん	○	インド煮 小松菜のかき玉汁	660	25.8	16.8	3.0	
いちご米パン	○	やきそば 野菜スープ	630	27.1	18.0	2.8	
ごはん	○	ジャー ジャン豆腐 スーミータンみかん	676	27.6	18.7	1.9	【わ食の日】 【有機栽培米】
ふゆみずたんぼ米ごはん	○	きびなごのかりかりフライ ごまあえ すがたをかえる大豆汁	666	27.9	20.7	1.6	【いい歯の日献立】 【ふゆみずたんぼ米】
有機栽培米ごはん	○	おとんのおろぼん炒め 即席漬 根菜のごま汁	619	26.6	17.2	1.6	【わ食の日】
ぎょうざ飯	○	厚焼卵 中華あえ 白菜スープ 県産ヨーグルト	614	23.6	18.4	2.5	【有機栽培米】
フィッシュバーガー（ヤシオマス）	○	はとむぎ入り肉だんごスープ	687	32.3	23.9	2.7	
ごはん	○	小山市産大豆納豆 秋野菜の煮物 小松菜のみそ汁	659	27.3	17.2	2.3	【有機栽培米】
変わりビビンバ	○	にらのナムル 中華風卵スープ	624	24.9	18.8	2.2	【有機栽培米】
ごはん	○	韓国風肉じゃが 五目スープ 韓国のり	614	20.3	16.3	1.7	【有機栽培米】
お魚丼	○	のり和え 鶏肉と根菜のみそ汁	628	24.8	19.2	2.1	
ミルク米パン	○	味噌ラーメン にらまんじゅう 茎わかめサラダ みかん	627	27.5	20.5	3.1	
小江戸カレー	○	ゆで野菜サラダ	634	18.6	17.4	1.6	【有機栽培米】
ごはん	○	さば文化干し ひじきの炒め煮 せんべい汁	642	29.4	16.2	3.0	【有機栽培米】
タコライス	○	キャベツソテー もずくスープ いちごとみかんのゼリー	631	22.4	14.2	2.5	
手巻きバターロール	○	鮭のコーンクリーム煮 ゆで野菜	704	27.0	27.2	2.2	
ごはん	○	ぶた肉のしょうが炒め 磯香あえ なめこ汁	608	29.2	15.6	2.3	
コーン茶飯	○	モロフライ じゃこサラダ	605	26.1	16.0	2.7	