

# <中学校> 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
		○	おひたし チゲ風豚汁 ヨーグルト	786	32.8	15.5	3.4	
		○	野菜たっぷり塩ラーメン	794	25.7	30.3	5.0	
		○	いわしのおかか煮 五目きんぴら みそ汁(生揚げ・小松菜)	795	30.0	20.6	3.0	【良い歯の日献立】
		○	豚肉ときのこのポン酢炒め 即席漬 ごま汁	797	33.1	19.3	2.9	【ふゆみずたんぼ米】
		○	鶏肉のごまだれ焼き もやしの香味炒め なめこ汁	788	36.2	20.5	2.8	【有機栽培米】
		○	小山市産納豆 秋野菜の煮物 かきたまみそ汁	832	34.3	21.8	3.1	【わ食の日】 【有機栽培米】
		○	けんちんうどん ヤシオマスフライ ごまあえ 県産ヨーグルト	860	37.1	32.7	2.7	
		○	おとん丼	824	33.3	22.4	2.4	【有機栽培米】
		○	モロのみそがらめ 即席漬 のっぺい汁	764	31.4	16.6	2.9	【有機栽培米】
		○	麦ごはん	889	24.8	22.8	3.2	【有機栽培米】
		○	のり塩からあげ おかか炒め みそ汁(さつまいも・しめじ)	864	29.8	26.8	2.8	【有機栽培米】
		○	ココア米パン	847	36.4	35.3	3.9	
		○	ジャージャン豆腐 ポークしゅうまい 卵入りわかめスープ	859	34.6	26.6	3.0	【有機栽培米】
		○	ご飯	888	42.0	19.2	2.6	【有機栽培米】
		○	変わりビビンバ丼	837	36.8	23.5	2.8	
		○	フルーツクリームサンド	917	35.5	41.8	3.0	
		○	ピラフ	792	32.9	29.3	3.1	
		○	赤かぶ青菜ごはん	731	26.2	11.3	3.5	