

<小学校> 12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
ごはん		○	ホイコーロー 焼売 豆腐と卵のスープ	670	28.6	21.0	2.4	【有機米栽培米】
ミートサンド		○	さつまいものシチュー アセロラミルク	706	28.0	23.1	2.9	
ごはん		○	モロの酢豚風 ワンタンスープ みかん	655	23.8	14.7	2.5	【有機栽培米】
ごはん		○	鶏肉の七味焼き おかか炒め 貝だくさんみそ汁	582	26.1	14.0	2.3	【有機栽培米】
ごはん		○	子持ちししゃもフライ おひたし 田舎汁	639	23.8	19.3	1.7	【有機栽培米】
ごはん		○	おやま和牛のすき焼き 昆布漬け かき玉みそ汁	632	26.5	18.5	2.1	【わ食の日】 【有機栽培米】
米パン		○	竹輪の磯辺揚げ ごま和え カレーうどん	674	29.1	24.6	3.0	
ごはん		○	ホッケの文化干し 小松菜のごま炒め きりたんぼ汁	623	27.1	16.3	2.8	【有機栽培米】
ごはん		○	ユーリンチー ナムル 中華風かきたま汁	657	26.6	19.9	2.8	【有機栽培米】
ごはん		○	鯖の味噌煮 ブロッコリーのごま風味 さつまいものみそ汁	640	26.6	16.7	2.0	【有機栽培米】
おさかな丼		○	のりあえ 豆腐とわかめのみそ汁	601	22.9	19.1	2.1	
アップルパン		○	焼きそば とうもろこしと卵のスープ	654	25.8	21.8	3.3	
ごはん		○	トロカレイの照り焼き 小松菜のじゃこ炒め 豚汁	588	27.9	14.3	1.9	【ふゆみずたんぼ米】
ハヤシライス		○	フルーツヨーグルト	698	21.2	17.8	1.6	
鶏ごぼうご飯		○	厚焼卵 切り干し大根の煮物 じゃがいものみそ汁	629	23.3	17.1	3.1	
ごはん		○	イナダの柚味噌焼き かぼちゃのそぼろあんかけ 花麩のすまし汁	678	29.4	19.4	1.8	【冬至献立】
シュガートースト		○	海藻サラダ サーモンチャウダー	588	23.5	22.9	2.3	
麦ごはん		○	冬野菜カレー 和風サラダ いちごヨーグルト	687	20.6	18.9	2.5	
ツナピラフ		○	チキンのチーズ焼き もみの木サラダ ジュリエンヌスープ ケーキ	695	27.3	25.4	2.8	【クリスマス献立】
豆乳クリームスパゲティ		○	もみの木サラダ ジャーマンスープ ケーキ	546	19.5	25.3	2.1	
ごはん			きびなごのカリカリフライ ひじきのそぼろ炒め 味噌けんちん汁	678	24.8	22.7	1.8	
ツナサンド		○	まめまめ大学 白菜のスープ	682	25.5	27.1	3.0	