

# <中学校> 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
麦ごはん		○	チキンカレー コンニャクサラダ ヨーグルト	869	27.3	22.4	2.9	【有機栽培米】
ごはん		○	白身魚フライ おかかあえ 豚汁	845	32.9	22.4	2.4	【有機栽培米】
チーズ米パン		○	スパゲティボロネーゼ 野菜スープ	789	40.5	22.4	3.8	【有機栽培米】
ごはん		○	鶏肉のガーリックマヨ焼き のりあえ 韓国風みそ汁	884	37.8	32.1	2.4	【有機栽培米】
ごはん		○	豚肉のしょうが焼き ごまあえ 里いものみそ汁	852	37.0	27.3	2.6	【有機栽培米】
ごはん		○	おやま和牛すき焼き 即席漬け にらのかきたま汁	816	33.9	24.0	3.3	【おやまわ食の日】 【有機栽培米】
麦ごはん		○	納豆(小山産大豆) 豚肉と大根の煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁	808	32.4	22.1	2.6	【有機栽培米】
ホットドッグ		○	かぼちゃのシチュー りんごゼリー	851	33.2	29.4	3.6	
ごはん		○	焼き魚(ほっけ) 切り干し大根の煮物 具だくさんみそ汁	751	29.6	15.7	3.1	【有機栽培米】
ごはん		○	にらまんじゅう チャプチェ わかめスープ	791	28.5	19.8	2.6	【有機栽培米】
ごはん		○	豚肉とごぼうのかりん揚げ おひたし みそけんちん汁	858	32.5	24.8	2.6	【ふゆみずたんぼ米】
ごはん		○	セルフ鶏そぼろ丼 五目きんぴら みそ汁	859	32.4	25.8	3.2	
ココア揚げパン		○	ポークビーンズ イタリアンサラダ	744	39.3	24.9	3.5	
ごはん		○	さばのみそ煮 ゆかりあえ 米粉すいとん	770	27.1	16.8	2.3	【米粉使用献立】
わかめごはん		○	厚焼き卵 ごぼうサラダ いものこ汁	783	31.2	20.1	3.6	
ごはん		○	揚げかぼちゃと豚肉の甘辛炒め 塩昆布あえ かぶのみそ汁	889	29.8	28.0	2.3	【冬至献立】
ごはん		○	トロかれい照り焼き 梅かつおあえ 田舎汁 みかん	760	35.6	14.3	2.1	
米パン		○	タンドリーチキン コールスローサラダ ミネストローネスープ	861	27.3	33.4	3.3	
ピラフ		○	鶏肉の唐揚げ もみの木サラダ ジュリエンヌスープ	812	28.2	27.9	3.5	【クリスマス献立】