

< 中学校 > 2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	
ご飯	○	彩り野菜の卵焼き からしあえ おでん	814	29.1	23.1	3.2	【有機栽培米】
ご飯	○	いわしおかか煮 ごまみそあえ 米粉すいとん汁 福豆	836	32.0	21.8	2.7	【節分献立】 【有機栽培米】
ご飯	○	ジャージャン豆腐 春雨のあえもの チンゲン菜の卵スープ	835	31.6	25.2	3.2	【有機栽培米】
減量米粉パン	○	ボロネーゼ 野菜スープ いちご ミルメークコーヒー	762	32.8	21.3	3.0	
赤飯ごま塩	○	おとんのみそがらめ しもつかれ すまし汁	914	38.8	22.2	3.0	【わ食の日】 【有機栽培米】
親子丼	○	ゆで野菜 ジャがいもと小松菜のみそ汁	887	35.6	24.8	3.1	
ご飯	○	ちくわの磯辺揚げ 切り昆布煮 豆腐だんご汁	822	28.5	23.1	3.1	
野菜たっぷり 塩ラーメン	○	えびしゅうまい かんぴょうサラダ レモンゼリー	761	30.5	24.4	4.6	
ご飯	○	モロのケチャップソースがらめ チョレギ風サラダ なめこ汁	762	35.0	17.2	3.0	
わかめご飯	○	春巻 大根のそぼろ煮 かきたま汁	870	27.9	29.8	3.2	【有機栽培米】
麦ご飯	○	冬野菜カレー 小松菜のサラダ ヨーグルト	908	24.8	27.2	3.4	【有機栽培米】
お魚丼	○	磯香あえ チゲ風豚汁	804	31.5	22.7	2.9	【有機栽培米】
ココア揚げパン	○	ポークチャップ ワンタンスープ	821	33.4	27.8	3.4	
麦ご飯	○	小山産大豆納豆 筑前煮 白菜とにらのみそ汁	794	32.9	19.5	3.2	【有機栽培米】
ビビンバ丼	○	わかめスープ アセロラゼリー	791	29.8	19.6	2.8	
ご飯	○	さばの塩焼き ひじきの炒め煮 かぶのあられ汁	802	33.6	21.1	2.8	
ガーリックチーズフランス	○	カルシウムサラダ ミートボールとお豆のクリームスープ	782	27.3	30.6	3.7	
ご飯	○	本ぶりの塩麴焼き 変わりきんぴら かんぴょう汁	888	38.0	26.4	2.2	