

< 中学校 > 3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	○	カツカレー こんにゃくサラダ とちおとめいちごヨーグルト	975	30.1	30.3	2.9	【有機栽培米】
ちらし寿司	○	鶏肉のねぎみそ焼き のり和え 花麩のすまし汁	836	36.3	24.1	4.4	【ひなまつり献立】 【有機栽培米】
赤飯・ごま塩	○	サワラの西京焼き おとんとうどのきんぴら かきたま汁 お祝いゼリー	871	37.1	21.6	2.7	【卒業お祝い献立】 【わ食の日】 【有機栽培米】
アップルハニートースト	○	肉団子スープ イタリアンサラダ	749	27.2	26.6	3.1	
キムチチャーハン	○	マグロカツ 小松菜ともやしのナムル ワンタンスープ	826	29.5	24.4	3.9	【有機栽培米】
シャキシャキ豚そぼろ丼	○	からし和え 豆腐とわかめのみそ汁	764	28.0	18.8	2.7	
ご飯	○	四川風麻婆豆腐 エビシューマイ(2個) 春雨サラダ	907	35.5	29.2	2.9	
チーズサンド	○	焼きそば とうもろこしスープ	814	33.1	27.7	3.8	
ご飯	○	さばのみそ煮 切り干し大根のポン酢和え 厚揚げと野菜の煮物	852	29.5	26.1	2.3	
ハヤシライス	○	コールスローサラダ アセロラゼリー	882	24.5	23.0	3.0	
ご飯	○	油淋鶏 もやしの香味炒め わかめスープ	822	30.5	26.7	3.6	
ご飯	○	肉じゃが かぶときゅうりの梅かつお和え 小松菜と生揚げのみそ汁	819	30.0	20.5	2.5	
黒糖パン	○	チリコンカン カルシウムサラダ	820	33.9	27.6	2.6	
ご飯	○	赤魚の塩麴焼き 大豆の磯煮 豚汁	799	35.6	20.1	2.6	
タコライス	○	たまご入りもずくスープ いよかんゼリー	819	31.4	20.5	1.7	