



# 令和6年度 7月 給食献立表



小国町立小国中学校

★太字は小国産食材です！

日曜日	こんだて		あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		栄養価 エネルギーたんぱく質 脂質塩分	
	※給食がある日は、が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	小	中
1月	<b>ごはん</b>	肉豆腐 山菜の味噌汁 バナナ	ぶたこまにく もめんどうぶ あぶらあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	あぶら	緑黄色野菜	ごぼう しょうが ほそだけ なめこ いとこんにやく バナナ	624 26.7 14.6 2.0	782 32.8 16.7 2.5
2火	<b>ごはん</b>	さばサラサ焼き 切干大根のソース炒め キャベツの味噌汁	さばサラサやき ぶたこまにく あぶらあげ うちまめ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう あおりの わかめ	<b>ごはん</b>	あぶら	にんじん ピーマン	きりほしだいこん もやし キャベツ	638 26.8 24.4 2.2	808 32.3 28.2 2.8
3水	<b>食パン</b>	ポロニアステーキ 小国産大豆のツナサラダ 野菜のスープ煮	ポロニアソーセージ ツナ しろうだいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	しよくパン じゃがいも	あぶら	にんじん フロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり	584 26.5 25.1 2.9	826 35.6 32.0 4.2
4木	<b>ごはん</b>	鶏の塩唐揚げ 梅かつお和え けんちん汁	とりむねにく やきちくわ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう でんぶん じゃがいも	あぶら しろいりごま	にんじん こまつな	にんにく きゅうり ねぎ キャベツ うめ ほししいたけ	613 29.6 20.5 2.5	780 35.2 24.0 3.2
5金	<b>ごはん</b>	白身魚のチリソース じゃこの和え物 もやしの味噌スープ 元気ヨーグルト	メルルーサ ぶたこまにく <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう あげちりめん ヨーグルト	<b>ごはん</b> でんぶん さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん にら	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく ねぎ もやし ほししいたけ	603 27.3 16.5 2.4	765 33.0 19.2 2.8
8月	<b>ゆかり ごはん</b>	スターポークミンチカツ 米粉めんのサラダ すまし汁 七夕ゼリー	ミンチカツ ロースハム なると きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> こめこめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ゆかり にんじん オクラ	きゅうり ほししいたけ 	661 22.7 20.9 2.2	826 26.7 24.2 2.4
9火	<b>ごはん</b>	鶏肉の香味焼き もやしの塩ナムル 中華コーンスープ	とりももにく	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう でんぶん	ごまあぶら しろいりごま	こまつな にんじん ちんげんさい	にんにく とうもろこし たまねぎ もやし きくらげ	591 25.3 20.8 1.8	721 27.7 21.9 2.5
10水	<b>ごはん</b>	ひじき入厚焼き卵 塩肉じゃが煮 もやしの味噌汁 たかはた納豆	ひじきいり あつやきたまご ぶたこまにく <b>みぞ</b> なつとう	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう やきふ		にんじん こまつな	たまねぎ もやし グリーンピース ぶなしめじ	606 28.0 16.6 2.4	761 32.4 17.3 2.8
11木	<b>ごはん</b>	アジ開きフライ 生姜和え 味噌かきたま汁	あじひらきフライ いか たまご もめんどうぶ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b>	あぶら	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが えのきたけ きゅうり	573 27.2 17.8 2.3	727 32.7 20.3 2.8
12金	<b>ごはん</b>	チンジャオロースー 鶏団子のスープ メロン	ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> かたくりこ	ごまあぶら	ピーマン にんじん ちんげんさい	たけのこ しょうが ねぎ たまねぎ きくらげ メロン	590 27.4 17.5 2.0	774 34.5 20.7 2.4
15月	<b>海の日</b>									
16火	<b>ごはん</b>	ほっけの昆布醤油干し 五目きんぴら じゃが芋とわかめの味噌汁 ミニレモンゼリー	ほっけこんぶ しょうゆほし さつまあげ あつあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも レモンゼリー	あぶら ごまあぶら しろいりごま	ピーマン にんじん	ごぼう えのきたけ こんにやく たけのこ	586 27.1 15.3 2.1	743 32.8 17.7 2.5
17水	<b>コッペ パン</b>	鶏肉のエスカベツシュ ポイル花野菜 ミネストローネ	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	コッペパン でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	カラーピーマン フロッコリー にんじん トマト	たまねぎ カリフラワーセ ロリー キャベツ にん にく	622 31.3 24.5 2.9	871 39.7 31.3 4.2
18木	<b>ごはん</b>	ドライカレー ジュリエンヌスープ メロン	ぶたひきにく しろうだいず ベーコン	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ メロン	610 24.8 21.2 2.4	802 30.8 25.3 3.0
19金	<b>ごはん</b>	ソースカツ ゆでキャベツ 具だくさん豚汁	小：ぶたももカツ 中：ぶたロースカツ ぶたこまにく もめんどうぶ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう <b>じゃがいも</b>	あぶら	にんじん パセリ	キャベツ ねぎ ほししいたけ ごぼう こんにやく	620 27.0 18.3 2.3	823 31.6 26.1 2.8
22月	<b>ごはん</b>	れんこんしゅうまい パンパンジー 粒コーン入り五子スープ ミニトマト	れんこんしゅうまい とりむねにく きぬごしどうぶ たまご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう でんぶん	ごま ドレッシング ごまあぶら	にんじん ちんげんさい ミニトマト	もやし とうもろこし きくらげ きゅうり	600 22.3 17.1 2.3	787 27.6 20.5 3.2
23火	<b>たかき びご飯</b>	鶏の唐揚げ青のり風味 冷汁 なすの味噌汁	とりにく ほたて こうやどうぶ もめんどうぶ あぶらあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう あおりの	<b>ごはん</b> たかきび でんぶん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ ほししいたけ なす 	615 31.1 20.1 2.2	782 37.1 23.5 2.8
24水	<b>食パン</b>	ハンバーグアップルソース 温野菜 ベーコンとレタスのスープ ブルーベリージャム	ハンバーグ きぬごしどうぶ ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう じゃがいも ジャム		フロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ りんご レタス	591 22.9 21.9 2.9	838 31.1 28.5 4.2
25木	<b>ごはん</b>	白身魚ワイねぎ醤油かけ 切干大根とツナの和えもの 玉ねぎと厚揚げの味噌汁	しろみざかなフライ ツナ あつあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ねぎ きりほしだいこん たまねぎ ぶなしめじ きゅうり	656 25.0 23.0 2.4	819 28.9 27.3 2.9
26金	<b>ごはん</b>	夏のトマトハヤシライス ゆでとうもろこし フルーツポンチ	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> アセロラジュレ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム パイン もも アロエ とうもろこし みかん りんご ナタテココ	715 26.4 18.6 2.7	930 32.4 22.0 3.5

まもなく暑い夏がやってきます。小国産の夏に美味しい食べ物もたくさん出てきますね。

「早寝早起き朝ごはん」と、夏の旬の食べ物で夏バテを吹き飛ばし、2学期元気に会いましょう！



