

★太字は小国産食材です！



令和7年度 6月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 曜日	こんだて		あかのたべもの		きいろのたべもの		みどりのたべもの		栄養価	
			おもに体をつくるはたらき		おもに力のもとになるはたらき		おもに体の調子を整えるはたらき		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
2月	いかメンチカツ 果実切り干しと豚肉の煮物 うどの味噌汁	いかメンチカツ ぶたこまにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく うど		609 22.3 19.6 2.2	779 27.3 23.2 2.6
3火	鶏肉のごまみぞ和え かきたま汁 河内ばんかん	とりむねにく みぞ きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう	しょうが とうもろこし かわちばんかん	えだまめ えのきたけ	631 28.8 20.7 2.1	795 35.1 24.0 2.6
4水	歯と ポロニアステーキ キャロットサラダ スコッチブロス いちごジャム	ポロニアソーセージ ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも おおむぎ いちごジャム	あぶら 	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	レモン かぶ	574 23.2 22.3 3.3	807 31.4 28.3 4.6
5木	と ひじき入厚焼き玉子 わかめの和え物 わらびのスープ みぞ豆	ひじき入りあつやき やきちくわ きぬごしどうふ しょうだいず みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう 	ごまあぶら あぶら 地産地消の日	にんじん 	キャベツ わらび しょうが	きゅうり ぶなしめじ	606 24.8 19.9 2.4	760 29.4 22.5 3.2
6金	の 豚の焼き肉丼 豆腐の中草スープ バナナ	ぶたこまにく きぬごしどうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ たけのこ きくらげ	にんにく ねぎ バナナ	594 26.2 13.4 1.7	740 32.1 15.0 2.4
9月	健 さばみりん干し キャベツとわらびの三香和え みぞかきたま汁	さばみりんほし もめんどうふ たまご みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん	しろすりごま しろいりごま あぶら	にんじん こまつな	キャベツ しょうが ねぎ えのきたけ	わらび 	581 26.7 22.5 1.7	745 32.8 26.8 2.1
10火	週 ビーンズカレー アスパラガスのサラダ 河内ばんかん	ぶたひきにく しょうだいず ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ かわちばんかん	きゅうり キャベツ	663 25.2 24.3 2.2	839 30.9 28.5 2.5
11水	間 シイラフライ 梅かつお和え 豆腐とわかめの味噌汁 元気ヨーグルト	シイラフライ やきちくわ かつおぶし もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ごはん	あぶら	にんじん	もやし うめぼし えのきたけ	きゅうり ねぎ	577 25.4 15.4 2.2	726 30.4 17.7 2.8
12木	入梅 照り焼きハンバーグ コーンサラダ 鶏コボウ汁	ハンバーグ みぞ ローズハム とりももにく きぬごしどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん	キャベツ とうもろこし ほししいたけ いとこんにゃく	きゅうり ごぼう ねぎ	632 23.9 20.8 2.6	816 29.6 24.9 3.2
13金	梅 塩麹チキンカツ おかひじきのおひたし 貝だくさん豚汁	チキンカツ ぶたこまにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら 	おかひじき にんじん	もやし ほししいたけ こんにゃく	ごぼう ねぎ	597 27.5 17.9 1.7	760 33.3 20.9 2.0
14・15 16・17	 中体連代休									
18水	梅 プレーンオムレツ コールスローサラダ カレモア	プレーンオムレツ とりももにく	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも	ドレッシング あぶら	にんじん パプリカ	とうもろこし マッシュルーム しょうが	キャベツ たまねぎ にんにく	601 21.6 26.6 3.1	870 29.7 35.6 4.4
19木	梅 タコライス 豆腐のスープ 河内ばんかん	ぶたひきにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ごはん	あぶら 	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし かわちばんかん	にんにく きゅうり ねぎ えのきたけ	608 25.4 21.1 2.0	778 31.2 25.3 2.9
20金	梅 アジ開きフライ 春雨和え キャベツの味噌汁	アジひらきフライ ローズハム あつあげ うちまめ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	きゅうり えのきたけ	595 23.7 19.5 2.0	769 29.1 22.9 2.5
23月	梅 さつくりメンチカツ ひじきと枝豆のサラダ じゃがいもの味噌汁	サツクリメンチカツ ツナ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	きゅうり えだまめ	キャベツ ぶなしめじ	610 21.1 22.0 2.0	811 26.7 28.0 2.7
24火	梅 焼き餃子 糸こんにゃく わかめと野菜の中華スープ	ぎょうざ ぶたこまにく なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろすりごま	にんじん パプリカ ちんげんさい	にんにく きくらげ	たけのこ	569 24.1 16.5 2.2	748 30.4 20.0 3.0
25水	梅 チリコンカン 花野菜スープ ミニレモンゼリー	しょうだいず ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごめこパン レモンゼリー	あぶら	ピーマン トマト ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	たまねぎ にんにく	590 28.0 24.1 3.1	843 37.7 31.2 4.4
26木	梅 鶏肉のきし焼き 磯部和え わらびの味噌汁 くだもの 小国中 創立記念日	とりももにく とりむねにく もめんどうふ みぞ	ぎゅうにゅう のり	ごはん たかきび さとう	あぶら 	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ さくらんぼ	しょうが わらび ねぎ	578 27.5 18.7 2.0	742 34.2 22.0 2.2
27金	梅 白身魚のチリソース 塩キャベツ もやしの味噌スープ	メバルーサ ぶたこまにく みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ	にんにく しょうが きゅうり たけのこ	563 24.2 17.3 2.1	726 29.5 20.3 2.6
30月	梅 鶏の塩唐揚げ ぶきの煮物 玉ねぎの味噌汁	とりむねにく さつまあげ もめんどうふ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら しろすりごま あぶら	にんじん ほうれんそう	にんにく こんにゃく ぶなしめじ	しょうが ぶき たまねぎ	607 29.1 19.9 2.5	759 32.4 22.8 3.1

今月は、かむことを意識してみましよう。よくかんでほしいメニューをたくさん入れました。に注目です！