

★太字は小国産食材です！



# 令和7年度 7月 給食献立表



小国町立小国中学校

| 日<br>曜日 | こ ん だ て                                                                                                                     |                                                | あかのたべもの<br>おもに体をつくるはたらき                     |                         | きいろのたべもの<br>おもに力のもとになるはたらき   |                                                                                       | みどりのたべもの<br>おもに体の調子を整えるはたらき  |                                                             | 栄養価<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分 |                            |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
|         | ※給食がある日は、  が1本つきます。<br>※都合により変更になることがあります。 |                                                | 1群<br>肉・魚・卵・豆・豆製品                           | 2群<br>牛乳・小魚・海藻など        | 5群<br>ごはん・パン・めん・砂糖・いも        | 6群<br>油・ごまなど                                                                          | 3群<br>緑黄色野菜                  | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこなど                                       | 小                                 | 中                          |
|         |                                                                                                                             |                                                |                                             |                         |                              |                                                                                       |                              |                                                             |                                   |                            |
| 1<br>火  |                                            | たらもの西京漬け焼き<br>五目さんぴら<br>じゃが芋の味噌汁<br>元氣ヨーグルト    | たらさいきょうつけ<br>ぶたこまにく<br>あつあげ<br>みそ           | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト         | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも          | あぶら<br>しろいりごま                                                                         | ピーマン<br>にんじん<br>こまつな         | ごぼう<br>えのきたけ<br>こんにゃく                                       | 585<br>28.6<br>13.8<br>2.0        | 736<br>34.6<br>15.8<br>2.5 |
| 2<br>水  |                                            | ポロニアカツ<br>キャベツサラダ<br>ミネストローネ                   | ポロニアカツ<br>しろだいず<br>ベーコン                     | ぎゅうにゅう<br>こなチーズ         | しよくパン<br>じゃがいも<br>マカロニ       | あぶら                                                                                   | にんじん<br>トマト                  | キャベツ<br>とうもろこし<br>セロリ                                       | 592<br>22.7<br>23.7<br>2.8        | 840<br>30.3<br>30.5<br>4.0 |
| 3<br>木  |                                            | 松風焼き<br>もやしの和え物<br>小国産わらびの味噌汁                  | とりひきにく<br>ロースハム<br>みそ あぶらあげ<br>もめんどうふ       | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>さとう<br>パンこ            | しろいりごま<br>ごまあぶら                                                                       | にんじん                         | たまねぎ<br>もやし<br>きくらげ<br>えのきたけ                                | 600<br>27.9<br>20.5<br>2.2        | 772<br>34.5<br>24.2<br>3.0 |
| 4<br>金  |                                            | ポークカレー<br>ひじきとツナのサラダ<br>しょうないメロン               | ぶたこまにく<br>ツナ                                | ぎゅうにゅう<br>ひじき           | ごはん<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>さとう  | あぶら                                                                                   | にんじん                         | たまねぎ<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>メロン                              | 628<br>24.6<br>19.2<br>2.3        | 782<br>29.7<br>22.1<br>2.7 |
| 7<br>月  |                                            | 星のハンバーグ<br>米粉めんのサラダ<br>すまし汁<br>七夕ゼリー           | ハンバーグ<br>ロースハム<br>なると<br>きぬごしどうふ            | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>こめこめん<br>ゼリー          | しろいりごま<br>ごまあぶら                                                                       | ゆかり<br>オクラ<br>にんじん<br>ほうれんそう | もやし<br>ほししいたけ                                               | 607<br>20.3<br>16.1<br>2.5        | 725<br>20.9<br>12.8<br>4.7 |
| 8<br>火  |                                           | さばササ焼<br>切干大根煮<br>キャベツの味噌汁                     | さばササうやき<br>さつまあげ<br>うちまめ あぶらあげ<br>もめんどうふ みそ | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>さとう                   | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろいりごま                                                                | にんじん                         | きりぼしだいこん<br>ほししいたけ<br>こんにゃく<br>キャベツ                         | 606<br>23.8<br>22.7<br>2.0        | 773<br>29.0<br>26.9<br>2.5 |
| 9<br>水  |                                          | しいらフライトマトソース<br>温野菜<br>ビーンズスープ                 | しいらフライ<br>ベーコン<br>ミックスビーンズ                  | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>じゃがいも                 | あぶら                                                                                   | トマト<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>パセリ | たまねぎ<br>グリーンピース<br>ぶなしめじ                                    | 619<br>26.2<br>19.1<br>2.3        | 797<br>32.2<br>22.8<br>2.8 |
| 10<br>木 |                                          | 野菜ミックス肉団子<br>小松菜ともやしの磯辺和え<br>みそかきたま汁<br>たかはた納豆 | にくだんご<br>もめんどうふ<br>たまご<br>みそ なつとう           | ぎゅうにゅう<br>のり            | ごはん                          |  | こまつな<br>にんじん<br>ばんのうねぎ       | もやし<br>えのきたけ                                                | 590<br>27.2<br>18.9<br>2.1        | 759<br>33.1<br>22.2<br>2.5 |
| 11<br>金 |                                          | 揚げ鶏のレモン漬け<br>いかとわかめの生姜和え<br>根菜のごま汁             | とりむねにく<br>いか<br>あつあげ<br>みそ                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | ごはん<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>しろすりごま                                                                         | にんじん                         | レモン<br>きゅうり<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>キャベツ<br>しょうが<br>ぶなしめじ<br>ねぎ  | 634<br>31.4<br>20.8<br>2.2        | 769<br>35.4<br>22.0<br>2.5 |
| 14<br>月 |                                          | 野菜コロツケ<br>糸こんにゃくパチエ<br>豆腐とわかめの中華スープ            | ぶたこまにく<br>きぬごしどうふ<br>なると                    | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | ごはん<br>コロツケ<br>さとう           | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろいりごま                                                                | にんじん<br>パプリカ<br>チンゲンツアイ      | にんにく<br>たけのこ<br>こんにゃく<br>きくらげ                               | 600<br>22.4<br>18.9<br>1.9        | 766<br>27.7<br>22.2<br>2.7 |
| 15<br>火 |                                          | いかフライ<br>ビーンズサラダ<br>もやしの味噌汁                    | いかフライ<br>しろだいず<br>あおだいず<br>みそ               | ぎゅうにゅう<br>チーズ           | ごはん<br>たかきび<br>やきふ           | あぶら<br>しろいりごま<br>しろすりごま                                                               | にんじん<br>こまつな                 | きゅうり<br>もやし<br>とうもろこし<br>ぶなしめじ                              | 623<br>26.9<br>19.5<br>2.2        | 794<br>32.7<br>23.1<br>2.6 |
| 16<br>水 |                                          | 鶏肉のバジル焼き<br>花野菜サラダ<br>レタスとトマトのスープ<br>ブルーベリージャム | とりももにく<br>とりひきにく<br>ツナ<br>ベーコン              | ぎゅうにゅう                  | こめこしよくパン<br>ブルーベリージャム        | あぶら                                                                                   | バジル<br>ブロッコリー<br>トマト         | たまねぎ<br>カリフラワー<br>レタス<br>にんにく<br>きゅうり<br>ぶなしめじ              | 589<br>29.0<br>26.2<br>3.0        | 841<br>39.2<br>34.3<br>4.5 |
| 17<br>木 |                                          | 麻婆豆腐丼<br>中華コーンスープ<br>しょうないメロン                  | もめんどうふ<br>ぶたひきにく                            | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>おおむぎ<br>かたくりこ<br>さとう  | ごまあぶら<br>あぶら                                                                          | にんじん<br>チンゲンツアイ              | たまねぎ<br>ねぎ<br>にんにく<br>とうもろこし<br>たけのこ<br>しょうが<br>きくらげ<br>メロン | 601<br>23.3<br>17.4<br>1.9        | 760<br>28.4<br>20.4<br>2.6 |
| 18<br>金 |                                          | 和風あんかけオムレツ<br>じゃこの和え物<br>具だくさん豚汁               | ブレンオムレツ<br>ぶたこまにく<br>あつあげ<br>みそ             | ぎゅうにゅう<br>あげちりめん        | ごはん<br>かたくりこ<br>じゃがいも        | しろいりごま                                                                                | にんじん                         | キャベツ<br>とうもろこし<br>ほししいたけ<br>きゅうり<br>ごぼう<br>ねぎ               | 583<br>22.6<br>18.9<br>2.2        | 765<br>28.4<br>23.7<br>2.7 |
| 21<br>月 | 海の日                                                                                                                         |                                                |                                             |                         |                              |                                                                                       |                              |                                                             |                                   |                            |
| 22<br>火 |                                          | さつくりメンチカツ<br>春雨サラダ<br>玉ねぎの味噌汁<br>青のり小魚         | メンチカツ<br>きんしたまご<br>もめんどうふ<br>あぶらあげ<br>みそ    | ぎゅうにゅう<br>かたくちいわし<br>のり | ごはん<br>はるさめ                  | あぶら<br>ごまあぶら<br>しろいりごま                                                                | にんじん                         | もやし<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>えのきたけ                                | 617<br>22.1<br>21.0<br>2.0        | 817<br>27.0<br>26.9<br>2.6 |
| 23<br>水 |                                          | あじ香草フライ<br>ラタトゥーユ<br>ジュリエンスープ<br>ピーチゼリー        | あじこうそうフライ<br>ベーコン                           | ぎゅうにゅう                  | コッペパン<br>さとう<br>ピーチゼリー       | あぶら                                                                                   | パプリカ<br>トマト<br>にんじん<br>パセリ   | なす<br>ズッキーニ<br>にんにく<br>たまねぎ<br>セロリ<br>キャベツ                  | 563<br>22.1<br>21.1<br>3.2        | 793<br>29.7<br>27.1<br>4.6 |
| 24<br>木 |                                          | チンジャオロースー<br>肉団子のスープ<br>ゆでとうもろこし               | ぶたこまにく<br>とりにくだんご                           | ぎゅうにゅう                  | ごはん<br>かたくりこ                 | ごまあぶら                                                                                 | ピーマン<br>にんじん<br>ほうれんそう       | たけのこ<br>ほししいたけ<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>しょうが<br>ねぎ              | 620<br>29.1<br>17.8<br>2.2        | 796<br>36.3<br>21.0<br>2.7 |
| 25<br>金 |                                          | 豚の焼き肉丼<br>もやしとわかめのスープ<br>すいか                   | ぶたこまにく<br>なると                               | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | ごはん<br>さとう                   | あぶら<br>しろいりごま                                                                         | ピーマン<br>にんじん                 | たまねぎ<br>にんにく<br>ほししいたけ<br>すいか<br>たけのこ<br>もやし<br>ねぎ          | 574<br>27.7<br>13.5<br>2.0        | 723<br>34.3<br>15.4<br>2.5 |



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、楽しい夏休みを迎えましょう！



