

★太字は小国産食材です！



令和7年度 9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 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		肉そぼろ丼 けんちん汁 和なし	ぶたひきにく いりたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ こんにゃく なし	588 25.9 20.9 1.8	751 31.9 24.9 2.3
2火		赤魚の西京焼き 春雨和え キャベツとひき肉の味噌汁 型抜きチーズ	あかうおの さいきょうみそづけ ロースハム ぶたひきにく みぞ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん はるさめ	ごまあぶら しろいりごま	にんじん 	もやし きくらげ キャベツ ねぎ	586 27.1 19.6 2.4	740 32.5 21.9 2.8
3水		ブレンオムレツ ラタトゥーユ ビーンズスープ	ブレンオムレツ ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう	あぶら	あかピーマン トマト にんじん パセリ	なす たまねぎ セロリー ぶなしめじ	572 24.5 24.4 3.3	835 33.4 32.8 4.7
4木		鶏肉のから揚げ 切干大根とツナの和えもの じゃがいもの味噌汁	とりむねにく ツナ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぱん さとう じゃがいも	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん こまつな	にんにく もやし たまねぎ	633 29.1 21.1 2.2	768 32.2 22.6 2.5
5金		さくつとコーンコロツケ チンジャオロースー 肉団子のスープ	ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん でんぱん	あぶら ごまあぶら	あおピーマン にんじん チンゲンツアイ	たけのこ もやし ぶなしめじ	667 29.1 23.2 2.3	874 36.6 28.4 2.9
8月		棒餃子 マーボー春雨 中華コーンスープ	ぼうぎょうざ ぶたひきにく みぞ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん りよくとうはるさめ さとう でんぱん	あぶら ごまあぶら	にんじん パセリ	たけのこ しょうが グリーンピース たまねぎ	603 20.4 17.4 2.0	752 23.8 19.2 2.3
9火		タコライス もずくのスープ 青のり小魚	ぶたひきにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう もずく あおのりこざかな	ごはん おおむぎ	あぶら	にんじん トマト ぼんのうねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	597 26.4 20.4 2.5	752 31.7 24.1 3.3
10水	1年;校外学習(弁当の日)・2年;修学旅行(~12日)・3年;CSW(~12日)									
11木		白身魚フライねぎじょうゆ キャベツサラダ 鶏ごぼう汁	メルルーサ とりももにく もめんどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら フレンチ ドレッシング	にんじん	ねぎ たまねぎ キャベツ ごぼう	614 25.9 20.7 2.3	787 31.6 24.8 3.0
12金		さばサササ焼き 切り昆布煮 もやしと厚揚げの味噌汁	さばサササやき さつまあげ うちまめ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし	622 25.3 25.0 2.1	786 30.6 28.9 2.6
15月	敬老の日 									
16火		厚焼玉子 揚げなすのうまみそ炒め わらびの味噌汁	あつやきたまご ぶたひきにく みぞ あぶらあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	あおピーマン あおじそ	なす わらび	622 23.5 25.3 2.0	798 28.7 30.5 2.5
17水		ハンバーグトマトソース 温野菜 スコッチフロス りんごジャム	ハンバーグ しろだいば ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも おおむぎ ジャム		トマト にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ カリフラワー	604 24.1 21.6 2.8	857 32.5 27.9 4.2
18木		白身魚の油淋ソース 塩キャベツ 粒コーン入り玉子スープ バナナ	メルルーサ たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぱん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん チンゲンツアイ	しょうが キャベツ とうもろこし バナナ	643 24.2 19.1 1.9	808 29.3 22.7 2.6
19金		ポークカレー そうめん南瓜のサラダ ピーチゼリー	ぶたこまにく  地産地消の日	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう ピーチゼリー	あぶら	にんじん 	たまねぎ にんにく もやし	623 24.1 16.9 2.1	777 29.1 19.6 2.6
22月	お弁当の日 									
23火	秋分の日 									
24水		あじ香草フライ コールスローサラダ ガンボスープ	あじこうそうフライ とりももにく ひよこめめ	ぎゅうにゅう	こめこパン	あぶら コールスロー ドレッシング	にんじん オクラ トマト	キャベツ たまねぎ セロリー	620 27.6 26.2 2.8	889 37.0 34.2 3.9
25木		鶏肉のハニーマスタード焼 米粉めんのサラダ すまし汁	とりももにく とりひきにく みぞ ロースハム なんと きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん こめこめん はちみつ パンこ	ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし	623 27.4 20.0 2.0	796 33.5 23.5 2.2
26金		ソースカツ ポイル野菜 豚汁 りんご	ぶたももカツ もめんどうふ ぶたこまにく 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 パセリ	キャベツ ぶなしめじ こんにゃく りんご	640 26.4 18.2 2.4	843 30.9 25.9 2.8
27土	 がんばれ~!  新人戦  振替休業日 									
28日										
29月										
30火		いかフライ ひじきと枝豆のサラダ 玉ねぎの味噌汁	いかフライ ツナ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん さとう	あぶら	にんじん こまつな	きくらげ えだまめ キャベツ たまねぎ	597 24.5 20.3 2.2	762 29.5 23.9 2.6