

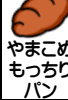
★太字は小国産食材です！



令和7年度 11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	2群	5群	6群	3群	4群	小	中	
			肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻など	ごはん・パン・めん・砂糖・いも	油・ごまなど	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこなど			
3月	文化の日 										
4火		白身魚フライねぎ醤油かけ 磯香和え さつま汁 	白みずかなフライ あつあげ とりむねにく みそ 	ぎゅうにゅう のり	ごはん さつまいも 	あぶら	ごまつな にんじん	ねぎ ごぼう こんにゃく	もやし ぶなしめじ	603 24.9 16.4 2.1	770 30.4 19.1 2.5
5水		フライドチキン キャベツサラダ ビーンズスープ 	とりむねにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	しよくパン かたくりこ	あぶら	パジル にんじん パセリ	にんにく きゅうり ぶなしめじ	キャベツ たまねぎ	628 33.8 26.9 2.9	856 41.3 33.6 4.1
6木		ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ 型抜きチーズ(いちご) 	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	グリーンピース きゅうり えだまめ	647 24.9 22.9 2.5	814 30.5 25.8 2.7
7金		ハンバーグアップルソース 温野菜 ガンボスープ りんご 	ハンバーグ とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー オクラ トマト	にんにく たまねぎ セロリー	りんご カリフラワー 	647 25.1 19.3 2.4	851 31.4 23.1 3.1
10月		アジ開きフライ ポテトサラダ 大根のみそしる 	アジひらきフライ ローズハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ごまつな	きゅうり とうもろこし	キャベツ だいこん	642 22.9 24.2 2.0	821 28.0 29.1 2.4
11火		鶏そぼろ丼 おかか和え 沢庵わん 庄内柿 	とりひきにく いりたまご かつおぶし ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう		ブロッコリー にんじん	しょうが キャベツ だいこん ほししいたけ	グリーンピース ごぼう たけのこ かき	594 28.8 17.4 2.1	754 35.7 20.4 2.7
12水		焼き餃子 マーボー春雨 中華コーンスープ 	ぶたひきにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	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	ぶなしめじ にんにく とうもろこし きくらげ	606 20.5 17.1 2.1	794 25.4 20.7 2.7
13木		ぶりフライ ほうれん草のじゃこ和え 庄内風芋煮 	ぶりフライ ぶたこまにく あつあげ みそ 	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん さといも 	あぶら しろいりごま	ほうれんそう にんじん	もやし ぶなしめじ ねぎ	ごぼう こんにゃく	619 25.6 20.9 1.9	795 31.6 25.0 2.2
14金		厚焼玉子 切り昆布煮 白菜の味噌汁 たかはた納豆	あつやきたまご さつまあげ うちまめ あつあげ みそ なつとう	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん もちむぎ さとう	あぶら	にんじん	ごぼう はくさい なましいたけ	こんにゃく ねぎ	612 26.4 20.3 2.4	735 29.8 21.8 2.8
17月		鶏と三つ葉のまぜごはん 大根サラダ すまし汁 みかん	とりももにく ローズハム 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 はちみつ	あぶら	みつば にんじん ほうれんそう	だいこん ほししいたけ	きゅうり みかん	593 22.4 19.1 2.8	758 27.8 22.6 3.5
18火		白身魚のチリソース 塩キャベツ もやしの味噌スープ 	メルルーサ ぶたこまにく みそ	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	しょうが たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ	にんにく ねぎ きゅうり たけのこ	560 23.9 17.3 2.0	721 29.2 20.3 2.5
19水		ポークビーンズ レタスと卵のスープ 夢オレンジ いちごジャム	しろうだい ぶたこまにく たまご	ぎゅうにゅう	しよくパン かたくりこ ジャム	オリーブ オイル	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし	マッシュルーム レタス ゆめオレンジ	576 29.4 19.3 3.1	810 39.4 24.8 4.4
20木		揚げ鶏のレモン漬け ハムともやしの和えもの わらびの味噌汁 	とりむねにく ローズハム もめんどうふ みそ	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	にんじん	レモン きゅうり わらび ねぎ	もやし きくらげ えのきたけ	601 29.9 20.2 2.0	750 33.3 22.9 2.5
21金		豚肉の生姜焼き丼 根菜のごま汁 県産ヨーグルト	ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	カレーピーマン にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	にんにく ごぼう ぶなしめじ こんにゃく	624 30.6 16.0 2.1	784 37.4 18.5 2.6
23日	勤労感謝の日 										
24月	振替休日										
25火		鰯の西京漬け焼き 春雨和え 芋煮 	たらさいきょうづけ ローズハム ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう さといも	しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい ぶなしめじ	きゅうり こんにゃく ねぎ	622 24.4 21.4 2.2	798 29.9 25.6 3.0
26水		ブレンオムレツ じゃこサラダ クリームシチュー みかん	ブレンオムレツ とりむねにく	ぎゅうにゅう あげちりめん	やまこめ もつちりパン さとう じゃがいも	あぶら バター	にんじん ブロッコリー オクラ トマト	キャベツ とうもろこし みかん	きゅうり たまねぎ	651 30.0 25.8 2.9	938 42.0 35.0 4.3
27木		肉みそ丼 わかめと野菜の中華スープ かみかみ大学芋 	ぶたひきにく みそ なると しろうだい	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん もちむぎ さとう かたくりこ さつまいも	ごまあぶら あぶら しろいりごま	にんじん カレーピーマン	たけのこ たまねぎ しょうが もやし	なましいたけ グリーンピース にんにく ねぎ	742 26.3 24.5 2.6	942 32.4 29.6 3.3
28金		さばサラサ焼き 大根の炒り煮 みぞかきたま汁 	さばサラサやき さつまあげ もめんどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら しろいりごま	にんじん ごまつな ほうれんそう	だいこん えのきたけ	こんにゃく	642 27.3 26.3 2.2	814 33.0 30.8 2.7