

★太字は小国産食材です！

令和8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 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		照り焼きハンバーグ ほうれんそうのごま和え うどの味噌汁	ハンバーグ もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう かたくりこ	しろしりごま	ほうれんそう にんじん	キャベツ うど たけのこ	584 22.0 18.8 2.1	755 26.9 22.4 2.6
2火		酢豚 わかめと野菜の中華スープ バナナ	ぶたももにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ もやし バナナ	635 24.1 17.2 2.3	779 27.2 18.7 2.8
3水		あじ香草フライ アスパラガスのサラダ スコッチブロス いちごジャム	あじこうそうフライ 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 ジャム	こめあぶら フレンチ ドレッシング	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ キャベツ かぶ	600 23.7 23.6 3.2	843 31.5 30.4 4.4
4木		味噌ほうれん草入厚焼玉子 磯辺和え わらびと玉ねぎの味噌汁 みそ豆	あつやきたまご あぶらあげ みそ しろだいず	ぎゅうにゅう のり	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら 	こまつな にんじん	もやし わらび たまねぎ ぶなしめじ	622 24.8 20.9 2.4	778 29.4 23.4 2.8
5金		と 口 の 健康 週 ハヤシライス ひじきと枝豆のサラダ ミニピーチゼリー	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん さとう ゼリー	こめあぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ	613 26.9 18.1 2.4	784 33.4 21.4 2.8
8月		シイラフライねぎじょうゆ 五目きんぴら キャベツの味噌汁	シイラフライ ぶたこまにく もめんどうふ みそ あぶらあげ うちまめ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめあぶら しろいりごま	ピーマン にんじん	ねぎ こぼろ キャベツ	581 26.6 17.4 1.9	743 32.7 20.7 2.5
9火		鶏肉のきし焼き わらびとキャベツの生巻和え もやしの味噌汁 型抜きチーズ	とりももにく とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう やきふ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし	587 27.9 21.3 2.3	740 33.7 24.2 2.6
10水		ビーンスカレー わかめサラダ 河内晩柑	ぶたこまにく しろだいず	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも	こめあぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	646 25.9 20.3 2.5	835 31.9 25.0 3.4
11木		鯖の塩こうじ漬け 切干大根と チキンの梅肉和え ひき肉とたまごのふう汁	さわらのしおこうじづけ とりささみ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん やきふ		にんじん ほうれんそう	もやし うめ たまねぎ	579 29.1 19.1 2.1	745 36.0 22.4 2.8
12金		ソースカツ ゆで野菜 鶏ごぼ汁	小:ぶたももカツ 中:ぶたロースカツ とりももにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめあぶら	にんじん パセリ	キャベツ ねぎ ごぼろ ほししいたけ	631 27.3 21.1 2.7	837 32.1 29.5 3.2
15月		松風焼き キャベツの昆布和え じゃがいもの味噌汁	とりひきにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	しろいりごま	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	580 24.8 17.6 2.2	748 30.6 20.4 2.7
16火		白身魚のチリソース 塩キャベツ 中華コーンスープ 元気ヨーグルト	メルルーサ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり	599 22.7 16.0 2.0	758 26.9 18.7 2.7
17水		ポークビーンズ 肉団子と花野菜のスープ 河内晩柑	しろだいず ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	しよくパン	オリーブオイル	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	593 31.0 22.1 3.1	836 41.3 28.2 4.5
18木		さばの揚げ煮 おかひじきのおひたし 豚汁	さば ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	こめあぶら しろいりごま	おかひじき にんじん	しょうが ごぼろ ねぎ	636 28.0 22.2 2.0	814 34.6 26.4 2.6
19金		五目野菜肉団子 炒めビーフン 玉子スープ	にくだんご ぶたこまにく もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん ビーフン かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	ピーマン パプリカ チンゲンサイ にんじん	キャベツ ぶなしめじ きくらげ	593 24.5 17.3 2.3	739 29.2 19.4 2.8
20 21 22月	             中 体 連 振 替 休 業 日									
23火		タコライス もすくのスープ 青のり小魚	ぶたひきにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ もすく あおのりこざかな	ごはん	こめあぶら	にんじん トマト ばんのうねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	589 26.1 20.2 2.5	754 31.6 23.9 3.3
24水		プレーンオムレツ ツナサラダ ミネストローネ くだもの コッペ	オムレツ ツナ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	こめこパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら オリーブオイル	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	604 24.2 24.1 3.1	883 33.1 33.0 4.3
25木		いかフライ 五目豆 豆腐の味噌汁	いかフライ ちくわ しろだいず もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう	こめあぶら	にんじん こまつな	ごぼろ こんにゃく ねぎ	588 25.3 18.1 2.4	745 30.3 20.6 2.9
26金		赤魚の西京焼き れんこんサラダ ずまし汁 お米のムース 小国中 創立記念日	あかうおの さいきょうみそづけ とりささみ なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう おこめのムース	しろづりごま	にんじん ほうれんそう	れんこん きゅうり	606 24.8 20.0 2.9	759 30.0 22.5 3.6
29月		三色丼 根菜汁 河内晩柑	とりひきにく いりたまご もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら しろいりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼろ ねぎ	611 27.6 19.1 2.1	777 34.2 22.6 2.6
30火		鶏肉のから揚げ 春雨和え わらびの味噌汁	とりむねにく ロースハム 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 はるさめ	こめあぶら いりごま ごまあぶら	にんじん	にんにく もやし きくらげ だいこん	641 31.5 22.5 2.1	800 34.8 25.8 2.7

今月は、かむことを意識してみましょう。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！

