

★太字は小国産食材です！



令和8年度 7月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 曜日	こ ん だ て ※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。	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		
		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 水	 食パン 白身魚のエスカベツシュ ゆで花野菜 ビーンズスープ ブルーベリージャム	メルルーサ ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	しょくパン かたくりこ さとう ブルーベリージャム	こめあぶら オリーブオイル	カラーピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー	585 29.0 21.5 2.7	824 38.4 27.5 3.9	
2 木	 ごはん 豚ひき肉ハンバーグ キャベツとハムのサラダ 玉ねぎの味噌汁	ハンバーグ みそ ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ドレッシング	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	618 22.8 20.0 2.5	801 28.2 23.9 3.1	
3 金	 ごはん ほっけの昆布醤油干し れんこんの味噌マヨ炒め すまし汁 ももゼリー	ほっけ ぶたこまにく みそ かまぼこ とうふ	牛乳	ごはん さとう ももゼリー	ノンエッグ マヨネーズ しろいりごま	にんじん ピーマン ほうれんそう	れんこん ほししいたけ		588 28.5 16.0 2.1	748 35.6 18.6 2.7
6 月	 振替休業日 									
7 火	 かおり ごはん スターボークミンチカツ コロコロサラダ 七夕汁 七夕ゼリー	ボークミンチカツ 	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん こめこめん やきふ ゼリー	こめあぶら ドレッシング	かおり(青じそ) にんじん オクラ	とうもろこし ほししいたけ	えだまめ きゅうり	692 23.5 22.8 2.4	891 28.6 27.0 3.0
8 水	 ごはん 鶏の唐揚げカレー味 小松菜のおかか和え キャベツの味噌汁	とりむねにく かつおぶし あぶらあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	こめあぶら	こまつな にんじん	にんにく もやし えのきたけ	しょうが キャベツ	602 30.7 20.1 1.9	747 33.6 22.7 2.2
9 木	 ごはん あじの塩麹漬け 切干大根とツナの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 たかはた納豆	あじ ツナ とうふ みそ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	しろいりごま ごまあぶら	にんじん	きりぼしだいこん もやし ねぎ	きゅうり ぶなしめじ	576 29.2 16.8 2.3	721 34.5 18.9 2.8
10 金	 ごはん にじさくらのまぜごはん 牛肉の旨煮 なめこ汁 庄内メロン	ニジサクラ きんしたまご ぎゅうかたにく とうふ みそ 	ぎゅうにゅう きざみのり	ごはん マロニー さとう	こめあぶら	ピーマン にんじん	えだまめ たけのこ ねぎ メロン	きくらげ なめこ	664 30.3 21.6 2.8	842 37.5 25.7 3.7
13 月	 ごはん 豚肉の甘味噌炒め じゃがいもの味噌汁 元気ヨーグルト	ぶたこまにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	なましいたけ	609 27.7 15.8 1.6	769 33.5 18.2 2.0
14 火	 ごはん 白身魚フライねぎ醤油かけ ひじきの炒り煮 かきたま汁	しろみさかなフライ あぶらあげ しろうだい とうふ たまご	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	こんにゃく	600 24.8 19.8 2.6	755 29.6 23.3 3.3
15 水	 食パン 鶏肉のパジル焼き じゃこのサラダ ミネストローネ	とりももにく とりひきにく しろうだい ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こなチーズ	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル こめあぶら	パジル にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんにく きゅうり	620 30.9 26.3 3.2	880 41.1 33.9 4.2
16 木	 ごはん いか竜田揚げ マーボー春雨 中華コンスープ	いかたつたあげ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	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	594 22.1 17.2 2.0	761 26.9 20.2 2.6
17 金	 ごはん 肉豆腐丼 夏野菜の味噌汁 庄内メロン	ぶたこまにく とうふ みそ あぶらあげ 	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	にんじん	ごぼう しょうが ズッキーニ メロン	こんにゃく たまねぎ なす ねぎ	577 26.7 14.8 1.8	735 32.6 16.9 2.3
20 月	 海の日 									
21 火	 ごはん 春巻 チンジャオロースー わかめの中華スープ	はるまき ぶたこまにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	たまねぎ ねぎ	637 23.9 21.8 2.2	835 29.6 27.0 2.7
22 水	 米粉 コッパ ブレンオムレツ 夏野菜のマカロニサラダ ベーコンとレタスのスープ 冷凍パイン	ブレンオムレツ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめこパン マカロニ	オリーブオイル	トマト パジル	とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	きゅうり レタス パイン	590 23.0 23.1 2.9	859 31.7 31.4 4.3
23 木	 ごはん さばの揚げ煮 生姜和え もやしと厚揚げの味噌汁	さば いか あつあげ みそ	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 しろいりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが きゅうり	キャベツ もやし	609 27.3 21.5 2.5	780 33.5 25.6 3.3
24 金	 ごはん チキンカレー コールスローサラダ すいか	とりむねにく ひよこめめ ロースハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	ごはん おおむぎ じゃがいも	こめあぶら ドレッシング	にんじん	グリーンピース キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんにく こたますいか	675 26.1 20.7 2.3	858 32.1 25.6 3.1



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！



