

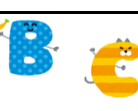
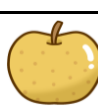
★太字は小国産食材です！



令和8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・炒め・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 火		れんこんしゅうまい 糸こんにゃく 中華コンスープ	れんこんしゅうまい ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら しろうりごま	にんじん パプリカ ちんげんさい	にんにく きくらげ たまねぎ いとこんにやく たけのこ とうもろこし	588 19.9 14.8 2.2	777 24.8 17.7 3.0
2 水		ポークビーンズ 冬瓜のスープ スライスチーズ	しろうだい ぶたこまにく ベーコン	ぎゅうにゅう スライスチーズ	しよくパン	オリーブオイル	ピーマン トマト オクラ にんじん	玉ねぎ にんにく ぶなしめじ マッシュルーム とうがん	572 31.8 23.3 3.6	799 41.2 28.5 4.9
3 木		鶏肉の竜田揚げ ゆかり和え もやしの味噌スープ	とりむねにく ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	あかじそ にんじん	しょうが きゅうり たけのこ にんにく キャベツ もやし ほししいたけ	594 30.6 19.8 2.2	713 33.7 20.6 2.6
4 金		鯖の塩こうじ漬け 五目豆 ひき肉とたまごのふう汁 ぶどうゼリー	さわらのしおこうじづけ やきちくわ しろうだい ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう やきふ ぶどうゼリー		にんじん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ こんにやく	603 29.3 18.1 2.3	767 36.2 20.9 3.1
7 月		赤魚の西京焼き 揚げなすのうまみそ炒め すまし汁	あかうおの さいきようみそ ぶたひきにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめぶら	ピーマン しそ ほうれんそう	なす しょうが ほししいたけ 	574 24.3 21.0 2.1	737 30.2 25.2 2.8
8 火		酢豚 わかめの中スープ 元気ヨーグルト	ぶたももにく なると	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	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 たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ	612 25.7 17.4 2.4	742 28.5 18.9 2.9
9 水	1年;校外学習(弁当の日)・2年;修学旅行(～11日)・3年;CSW(～11日)									
10 木		鶏肉のバジル焼き じゃこのサラダ 具だくさんカレースープ	とりももにく ベーコン ひよこめめ	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん じゃがいも	オリーブオイル こめあぶら バター	バジル にんじん パセリ	にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ とうもろこし	635 27.1 23.5 2.2	776 30.3 25.3 2.6
11 金		さばの竜田揚げ 枝豆とツナのサラダ もやしの味噌汁	さば ツナ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ しょうないふ	こめあぶら	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし きゅうり えだまめ ぶなしめじ	607 25.5 22.1 2.1	779 31.2 26.5 2.5
14 月		さくっとコーンコロツケ チンジャオロースー たまごスープ 	ぶたこまにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	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 ちんげんさい	たけのこ しょうが たまねぎ きくらげ	636 28.2 20.4 2.1	834 35.6 24.8 2.6
15 火		いかみりん醤油漬け 春雨サラダ 具だくさん豚汁 ミニ豆乳プリン	ロースハム ぶたこまにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ じゃがいも とうにゅうプリン	しろうりごま ごまあぶら	にんじん	もやし きくらげ ごぼう こんにやく きゅうり だいこん ほししいたけ ねぎ	579 25.4 14.1 1.8	733 31.1 15.8 2.3
16 水		ポイルソーセージ ゆでキャベツ ABCスープ 梨	ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも マカロニ 		にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ なし 	609 23.7 23.8 3.1	888 33.4 32.6 4.4
17 木		白身魚フライねぎ醤油かけ 五目きんぴら なすの味噌汁	しろみざかなフライ さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめあぶら しろうりごま	ピーマン にんじん	ねぎ ごぼう なす こんにやく たけのこ ぶなしめじ	576 21.0 17.0 2.5	733 25.4 20.0 3.1
18 金		タコライス オクラのスープ 青のり小魚	ぶたひきにく もめんどうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かたくちいわし あおのり	ごはん	こめあぶら	にんじん トマト オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし	603 26.9 21.5 2.9	770 32.7 25.6 3.7
21 月										
22 火	敬老の日 国民の休日									
23 水	秋分の日									
24 木	お弁当の日									
25 金		お月見ハンバーグカレー 花野菜サラダ お月見ゼリー 	ぶたこまにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ゼリー	こめあぶら ドレッシング	ブロッコリー	たまねぎ にんにく カリフラワー ぶなしめじ グリーンピース とうもろこし	700 26.7 22.7 2.4	919 33.9 28.8 3.3
26 土										
27 日										
28 月	振替休業日									
29 火		秘伝豆入厚焼き玉子 ひじきとじゃがいもの煮物 わらびの味噌汁	あつやきたまご とりももにく うちめめ あぶらあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら	にんじん	わらび だいこん こんにやく	590 24.8 19.6 2.1	735 29.2 22.0 2.6
30 水		あじ香草フライ コールスローサラダ ガンボスープ りんご	あじこうそうフライ ミートボール	ぎゅうにゅう	しよくパン	こめあぶら ドレッシング	にんじん オクラ トマト	キャベツ たまねぎ りんご とうもろこし にんにく	622 21.4 24.1 3.1	877 28.5 31.1 4.3