

★太字は小国産食材です！



令和8年度 10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・こまなど	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 木		白花豆コロッケ 野菜の昆布和え 親子汁 たかはた納豆	とりもにく たまご なつとう	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごはん コロッケ やきいも	こめあぶら	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり ほししいたけ	627 25.8 20.7 2.0	809 31.1 24.3 2.5
2 金		ほっけの昆布醤油干し ポテトサラダ 玉ねぎと厚揚げの味噌汁	ほっけこんぶ しょうゆほし コースハム あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ とうもろこし	589 24.3 20.4 1.7	753 29.8 24.0 2.0
5 月	振替休業日									
6 火		白身魚のチリソース 塩キャベツ もやしの味噌スープ 黒糖ビーンズ	メルルーサ ぶたこまにく みぞ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぱん さとう	こめあぶら こまあぶら しろいりごま	にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり ほししいたけ	591 26.5 18.6 2.1	753 32.0 21.7 2.6
7 水		鶏肉のバジル焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ りんごジャム	とりもにく とりひきにく しうだいば ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン じゃがいも マカロニ ジャム	オリーブオイル こめあぶら	バジル ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	633 30.9 25.9 3.1	890 41.1 33.3 4.3
8 木		肉とほうろ ゆかり和え けんちん汁	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		にんじん あかしそ ほうれんそう	しょうが きゅうり だいこん こんにゃく グリーンピース キャベツ ほししいたけ ごぼう ねぎ	594 27.2 21.7 2.2	766 34.0 26.0 2.9
9 金		いか竜田揚げ にんじんのしりしり ほうれん草の味噌汁 ブルーベリーゼリー	いかたつあげ まぐろ いりたまご とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ゼリー	こめあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ	605 25.4 19.7 1.8	771 31.4 23.4 2.5
12 月	スポーツの日									
13 火		シイラフライ 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	シイラフライ さつまあげ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら しろいりごま こまあぶら	ピーマン にんじん こまつな	ごぼう たけのこ こんにゃく たまねぎ	579 22.7 17.0 2.1	739 27.8 19.8 2.7
14 水		れんこんしゅうまい マーボー春雨 中華玉子スープ	れんこんしゅうまい ぶたひきにく とうふ たまご みぞ	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 こまあぶら	にんじん	たけのこ しょうが ねぎ きくらげ にんにく グリーンピース	614 21.1 18.5 2.1	805 26.0 22.5 2.7
15 木		きのこいっぱいハヤシライス コーンサラダ 朝日町産りんご	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん	こめあぶら	にんじん トマト	ぶなしめじ キャベツ きゅうり りんご マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	633 25.5 19.1 2.8	809 31.4 22.8 3.7
16 金		鶏肉のから揚げ かんぴょうのごま和え わらびの味噌汁	とりむねにく とうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら しろすりごま	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし たまねぎ しょうが かんぴょう わらび	624 32.1 22.0 2.1	755 35.3 23.3 2.4
19 月		てりやきハンバーグ 切り干しと豚肉の煮物 キャベツと豆腐の味噌汁	ハンバーグ ぶたこまにく とうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん いんげん	キャベツ こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	618 23.9 19.5 2.4	798 29.4 23.3 3.0
20 火		赤魚の西京焼き ほうれん草のじゃこ和え すまし汁 さつまいもと栗のタルト	とりむねにく あぶらあげ あかうおのさいきょうづけ とうふ なると	ぎゅうにゅう あげちりめん わかめ	ごはん タルト		にんじん ほうれんそう	ごぼう もやし グリーンピース ほししいたけ	609 26.8 17.7 3.1	753 33.1 19.4 3.9
21 水		チリコンカン レタスと玉子のスープ バナナ	しうだいば ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめごパン	オリーブオイル	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ バナナ にんにく レタス	624 29.1 23.7 3.2	875 39.1 30.9 4.5
22 木		白身魚フライねぎ醤油かけ のりマヨサラダ もやしの味噌汁	しろみざかなフライ まぐろ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり	ごはん	こめあぶら しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし きりぼしだいこん きゅうり ぶなしめじ	625 22.4 23.4 2.2	800 26.9 28.3 2.7
23 金		厚焼玉子 ひじきと枝豆のサラダ 庄内風芋煮	あつやきたまご まぐろ ぶたこまにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう さといも	こめあぶら	にんじん	きゅうり えだまめ ごぼう ねぎ キャベツ だいこん こんにゃく	584 24.5 18.9 2.2	731 28.9 20.9 2.5
26 月		松風焼き おかか和え 沢庵わん 型抜きチーズ	とりひきにく みぞ ぶたこまにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう パンこ	しろいりごま	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ しょうが ごぼう ほししいたけ	601 28.8 20.6 2.5	758 35.0 23.4 3.1
27 火		アジ開きフライ 五目豆 さつまいものみぞ汁	アジひらきフライ やきちくわ しうだいば あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう さつまいも	こめあぶら	にんじん ちんげんさい	ごぼう ぶなしめじ こんにゃく	593 22.7 16.4 2.3	760 27.6 18.8 2.9
28 水		ポロニアステーキ コールスローサラダ 肉団子のクリームスープ	ポロニアソーセージ とりにくだんご	ぎゅうにゅう	しよくパン こめこ	ドレッシング バター	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ぶなしめじ	626 26.5 27.3 2.8	884 35.4 35.0 4.0
29 木		ブレンオムレツ かぶのスープ ハロウィンデザート	とりむねにく オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん パンキンババロア	こめあぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ とうもろこし グリーンピース	618 21.1 19.3 2.8	814 26.7 23.7 3.6
30 金		ポークカレー わかめサラダ 柿	ぶたこまにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり グリーンピース もやし かき	620 23.2 18.9 2.4	804 28.7 23.2 3.1