★太字は小国産食材です！

令和8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 ※給食がある日は、MILK 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 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	 2群 牛乳・小魚・海藻など	きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき 5群 ごはん・パン・めん・砂糖・いも	 6群 油・ごまなど	みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき 3群 緑黄色野菜	 4群 その他の野菜・果物・きのこなど	 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 小	 中
2 月	わかめごはん あったかごろごろおでん チキンの和え物 はちみつレモンゼリー	やきちくわ さつまあげ あつあげ　とりささみ うずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	**ごはん** ゼリー	しろいりごま	にんじん ほうれんそう	だいこん　こんにゃく キャベツ	632 21.6 16.7 3.2	777 26.1 18.9 4.1
3 火	**文化の日**								
4 水	食パン ラピュタのめだまやきパン コロコロサラダ パズーのにくだんごスープ	めだまやきふう オムレツ ミートボール	ぎゅうにゅう チーズ	しょくパン じゃがいも ジブリ飯　「天空の城ラピュタ」より	ドレッシング オリーブオイル	にんじん ブロッコリー トマト	とうもろこ　えだまめ きゅうり　たまねぎ にんにく	581 22.0 21.5 3.5	818 29.0 27.6 4.8
5 木	ごはん さくっとコーンコロッケ ★**マーボー春雨** わかめスープ ★りんご	ぶたひきにく **みそ** もめんどうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	**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 チンゲンさい	たけのこ　ぶなしめじ しょうが　グリンピース にんにく　りんご	628 19.3 19.4 2.4	815 23.6 23.3 3.1
6 金	ごはん さば味噌煮 小松菜のおかか和え **キャベツの味噌汁**	さばみそに かつおぶし あつあげ うちまめ　**みそ**	ぎゅうにゅう	**ごはん**		こまつな にんじん	もやし　キャベツ えのきたけ	585 25.0 20.1 2.1	764 31.4 24.6 2.6
9 月	ごはん アジ開きフライ ゆかり和え **ごま豚汁**	アジひらきフライ あつあげ ぶたこまにく **みそ**	ぎゅうぎゅう	**ごはん** じゃがいも ジブリ飯　「コクリコ坂から」より	こめあぶら しろすりごま	にんじん あかじそ	キャベツ　きゅうり だいこん　**ほししいたけ** ごぼう　こんにゃく ねぎ	575 24.0 17.2 2.0	738 29.5 20.2 2.5
10 火	ごはん 厚焼き玉子 菊花あえ **小国銘具だくさん芋煮**	あつやきたまご ぎゅうばらにく	ぎゅうぎゅう	**ごはん** **さといも** さとう		ほうれんそう	もやし　きく はくさい　こんにゃく ねぎ　まいたけ	632 21.3 23.6 2.7	795 25.0 27.1 3.2
11 水	ごはん 鮭の揚げ煮 ★マカロニサラダ **大根のみそしる**	さけ ロースハム あぶらあげ **みそ**	ぎゅうぎゅう	**ごはん** かたくりこ さとう マカロニ	こめあぶら しろいりごま ノンエッグ マヨネーズ	こまつな	とうもろこし　きゅうり キャベツ　たまねぎ だいこん　ぶなしめじ	669 25.5 25.4 2.0	860 31.4 30.9 2.8
12 木	ごはん ★かぼちゃのハンバーグ ひじきの炒り煮 ひき肉とたまごのふぅ汁 庄内柿	かぼちゃのハンバーグ あぶらあげ うちまめ　やきちくわ ぶたひきにく　たまご	ぎゅうにゅう ひじき	**ごはん** さとう やきふ	こめあぶら	にんじん ほうれんそう	ごぼう　こんにゃく たまねぎ　かき	618 25.6 19.1 2.5	803 32.7 23.4 3.4
13 金	ごはん **中華丼** とうふの中華スープ 大学芋	ぶたこまにく うずらのたまご もめんどうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	**ごはん** かたくりこ さつまいも さとう	こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンさい	はくさい　たけのこ たまねぎ　**ほししいたけ** しょうが　もやし ねぎ	678 24.9 18.9 2.4	868 30.3 21.9 3.1
16 月	ごはん さばみりん干し **春雨和え** **けんちん汁**	さばみりんぼし ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう	**ごはん** はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ　**きくらげ** だいこん　こんにゃく ねぎ　**ほししいたけ**	564 24.4 19.3 1.8	722 29.7 22.4 2.3
17 火	ごはん ★ショウロンポウ **にら玉炒め** **もやしの味噌スープ**	ショウロンポウ いりたまご あつあげ　**みそ** ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	**ごはん** かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	にら にんじん	**きくらげ**　もやし たけのこ　**ほししいたけ** にんにく	615 27.7 19.8 2.3	811 35.7 24.1 2.8
18 水	食パン プレーンオムレツ コーンサラダ クリームシチュー スライスチーズ	小：ハートのオムレツ 中：星のオムレツ 2個 とりむねにく	ぎゅうにゅう チーズ	しょくパン さとう じゃがいも こめこ	こめあぶら バター ジブリ飯　「かりぐらしのアリエッティ」より	ブロッコリー にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ	635 30.8 25.0 3.2	897 41.0 32.1 4.5
19 木	ごはん 揚げ鶏のレモン漬け 大根サラダ **さつまいものみそ汁** みかん	とりむねにく　**みそ** まぐろ　あぶらあげ おぐにっこ給食　叶水小　川崎凛香さんの献立	ぎゅうにゅう	**ごはん** かたくりこ さとう さつまいも	こめあぶら	パセリ にんじん	レモン　だいこん きゅうり　とうもろこし ぶなしめじ　みかん	696 30.3 22.0 2.0	832 33.0 23.4 2.4
20 金	ごはん **ポークカレー** カラフルサラダ ★フルーツ杏仁風プリン	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	**ごはん** じゃがいも プリン	こめあぶら ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　グリンピース にんにく　とうもろこし キャベツ	659 22.6 19.8 2.5	833 27.6 23.6 3.2
23 月	**勤労感謝の日**								
24 火	ごはん ほっけの昆布醤油干し 切干大根煮 **鶏ごぼうすいとん汁** ★りんご	ほっけこんぶしょうゆ さつまあげ とりももにく あぶらあげ　うちまめ	ぎゅうにゅう	**ごはん** さとう すいとん	こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん	ごぼう　きりぼしだいこん ねぎ　ぶなしめじ りんご　**ほししいたけ**	589 26.3 15.1 2.1	754 32.6 17.5 2.9
25 水	米粉コッペ ★豆腐ハンバーグトマトソース 温野菜 ★具だくさんABCスープ ミニレモンゼリー	とうふハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも マカロニ レモンゼリー		トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ	570 24.3 19.1 3.0	795 31.5 23.5 4.3
26 木	ごはん **鶏と三つ葉のまぜごはん** ★ポテトサラダ **すまし汁** みかん	とりむねにく ロースハム もめんどうふ なると	ぎゅうにゅう	**ごはん** はちみつ さとう じゃがいも	こめあぶら ノンエッグ マヨネーズ	みつば にんじん ほうれんそう	グリンピース　とうもろこし たまねぎ　**ほししいたけ** みかん	647 25.9 20.7 2.6	831 32.4 24.6 3.3
27 金	つや姫ごはん 白身魚フライねぎ醤油かけ れんこん入り金平 **わらびの味噌汁**	しろみざかなフライ さつまあげ もめんどうふ **みそ**	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん ピーマン	ねぎ　れんこん ごぼう　こんにゃく **わらび**　ぶなしめじ	580 22.6 17.1 2.5	737 27.3 20.0 3.1
30 月	ごはん **厚揚げと豚肉の味噌炒め** かきたま汁 県産ヨーグルト	ぶたこまにく あつあげ **みそ** たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	**ごはん** さとう かたくりこ	こめあぶら	ピーマン にんじん ばんのうねぎ	しょうが　**しいたけ** キャベツ　たけのこ	609 30.0 17.7 2.5	758 35.6 20.2 2.9

おぐにっ子給食

今年度のリクエスト給食は「おぐにっ子給食」と名前を変えて行います。一足先に今月は叶水小中学校の5・6年生が家庭科の時間に献立の立て方を学習して立てた献立です。小国小は1月に、小国中と叶水小中は2月に行います。

学んだことを活かして、2時間しっかり考えて作った献立です。その中から川崎凛香さんの献立です。また、立ててくれた料理の中から献立に取り入れてみました。★がその料理です。思いのこもった献立を、みんなでおいしくいただきましょう！

理の中から献立に取り入れてみました。★がその料理です。思いのこもった献立を，みんなでおいしくいただきましょう！