

★太字は小国産食材です！



令和6年度 11月 給食献立表



小国町立小国小学校

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 金		白身魚フライねぎ醤油かけ ほうれんそうのごま和え わらびの味噌汁 柿	しろみさかなフライ もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり ヨーグルト	ごはん さとう	あぶら しろすりごま	ほうれんそう にんじん	ねぎ わらび もやし かき	576 21.8 16.6 2.1	730 26.3 19.3 2.6		
3 日	文化の日 											
4 月	振 替 休 日											
5 火		ちぎれ梅ご飯 炒り鶏 もやしの味噌汁 県産ヨーグルト	こうやどうふ とりももにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり ヨーグルト	ごはん さとう	しろいりごま ごまあぶら	にんじん ごまつな	うめぼし ごぼう ほししいたけ もやし	608 27.1 18.2 3.2	770 32.5 21.4 4.1		
6 水		あじ香草フライ コーンサラダ ビーンズスープ パテチョコ	あじこうそうフライ ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	しよくパン パテチョコ	あぶら	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	629 27.3 24.8 2.8	874 36.3 31.6 4.1		
7 木		ハンバーグきのこソース 温野菜 さつまいものみそ汁	ハンバーグ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも		にんじん ブロッコリー ごまつな	ぶなしめじ マッシュルームカ リフラワー	601 20.6 16.3 2.0	781 25.3 19.2 2.7		
8 金		南瓜とチーズのコロッケ ツナの和え物 親子汁 のり佃煮	ツナ とりももにく たまご	ぎゅうにゅう のりつくだに チーズ	ごはん やきふ	あぶら	かぼちゃ ごまつな にんじん きぬさや	キャベツ ほししいたけ たまねぎ	590 21.0 20.2 2.2	773 26.3 24.8 2.8		
11 月		鮭フライ 春雨サラダ キャベツの味噌汁	さけフライ ロースハム あつあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう 	ごはん はるさめ	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ きくらげ ねぎ	584 22.0 19.0 1.9	749 26.9 22.3 2.4		
12 火		鶏肉と三つ葉の混ぜごはん れんこんサラダ あったかけんちん汁 みかん	とりむねにく かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ さといも かたくりこ	あぶら	みつば にんじん	れんこん とうもろこし だいこん ほししいたけ	587 25.0 14.8 2.6	747 30.9 16.8 3.4		
13 水		さばサササ焼き 五目豆 じゃが芋とわかめの味噌汁	さばサササやき やきちくわ しうだいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	ごはん さとう じゃがいも		にんじん ごまつな	ごぼう こんにゃく	636 25.4 23.6 2.2	803 30.3 27.1 2.8		
14 木		鶏の塩唐揚げ 菊花あえ かきたま汁	とりむねにく きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ	ごまあぶら しろいりごま あぶら	ほうれんそう にんじん	にんにく きく もやし えのきたけ	610 30.5 21.5 2.5	727 33.5 22.2 2.7		
15 金		ポークカレー チーズサラダ りんご	ぶたごまにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり	628 21.8 17.4 2.4	825 26.8 21.8 3.5		
18 月		松風焼き おかか和え 彩り野菜の味噌汁	とりひきにく みそ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ	しろいりごま	にんじん ごまつな かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん	602 27.1 18.9 2.1	776 33.6 22.2 2.7		
19 火		さわらの西京焼き 大根の炒り煮 ごま豚汁	さわら さいきょうみそ さつまあげ あつあげ ぶたごまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろいりごま しろすりごま	ひろしまな にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ	583 28.0 16.9 2.8	750 34.4 19.8 3.5		
20 水		チリコンカン スコッチブロス ミニレモンゼリー	しうだいず ぶたひきにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも おむぎ レモンゼリー	オリーブオイル	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ かぶ にんにく	612 27.6 24.0 3.2	873 37.3 31.2 4.4		
21 木		白身魚のチリソース もやしの塩ナムル 中華コンスーフ 型抜きチーズ	メルルーサ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	ごまつな にんじん パセリ	しょうが たまねぎ ねぎ きくらげ	615 24.5 20.7 2.3	778 28.9 23.5 2.9		
22 金		おにぎりデー・芋煮会 小国の具だくさん芋煮 みかん	ぎゅうにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう			はくさい ねぎ ぶなしめじ こんにゃく まいたけ みかん	593 18.3 19.8 2.0	784 22.7 23.8 2.6		
23 土	勤労感謝の日 											
25 月		心を育む給食週間 〜地産地消日本味めぐり	ぶりフライ ちりめんとわかめのサラダ のっぺい汁	ぶりフライ とりむねにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ごはん さとう さといも	あぶら	にんじん	きゅうり ほししいたけ ごぼう ねぎ	603 23.8 19.0 2.3	772 28.9 22.4 2.9	
26 火			牛丼 磯香和え なめことわらびの味噌汁 りんご	ぎゅうにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう			ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリーンピース なめこ ねぎ	642 25.5 25.6 2.4	824 31.4 31.0 2.8
27 水			トマトミートオムレツ 大根サラダ 白菜のシチュー	トマトミートオムレツ ツナ ぶたごまにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	バター	にんじん パセリ	だいこん はくさい ぶなしめじ	577 24.1 22.9 2.8	837 33.0 30.8 4.1	
28 木			鶏のハニーマスタード焼き ツナと昆布の和え物 すまし汁	とりももにく みそ ツナ なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん つやひめごはん はちみつ	しろいりごま	ごまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	570 27.5 19.9 2.2	734 34.3 23.9 2.6	
29 金			鮭メンチカツ ラーメンサラダ 道産子汁	さけメンチカツ ロースハム ぶたごまにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん ちゅうかめん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろいりごま バター	にんじん	もやし しょうが にんにく とうもろこし	663 25.6 21.7 2.5	828 30.4 25.2 3.0	

児童(8～9歳基準)栄養価

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
基準 (文部科学 省)	650	21～32	14～22	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2未満
平均値	608	24.7	20.2	360	92	3	3.1	237	0.59	0.56	31	5.3	2.4

生徒(12～14歳基準)栄養価

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μ g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
基準 (文部科学 省)	830	27～42	18～28	450	120	4.5	3	300	0.5	0.5	35	7以上	2.5未満
平均値	787	30.5	24.1	398	115	4.1	3.8	281	0.8	0.65	38	7	3.1

七夕に「そうめん」はどうして？

7月
7日は七夕です。みなさんは、七夕に「そうめん」を食べる習慣

「土用の丑の日」ってなに？

夏になるとやってくる「土用の丑の日」。かんたんにと「季節の恋