

★太字は小国産食材です！



令和7年度 6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
2月		いかメンチカツ 県産切り干しと豚肉の煮物 うどの味噌汁	いかメンチカツ ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにやく うど	609 22.3 19.6 2.2	779 27.3 23.2 2.6
3火		鶏肉のごまみそ和え かきたま汁 河内ばんかん	とりむねにく みそ きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう	しょうが とうもろこし かわちばんかん	631 28.8 20.7 2.1	795 35.1 24.0 2.6
4水		歯と口の健康週間 ポロニアステーキ キャロットサラダ スコッチブロス いちごジャム	ポロニアソーセージ ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも おおむぎ いちごジャム	あぶら 	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ レモン かぶ	574 23.2 22.3 3.3	807 31.4 28.3 4.6
5木		ひじき入厚焼き玉子 わかめの和え物 わらびのスー みそ豆	ひじき入りあつやき やきちくわ きぬごしどうふ しうだいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう 	ごまあぶら あぶら 	にんじん 	キャベツ わらび しょうが	606 24.8 19.9 2.4	760 29.4 22.5 3.2
6金		豚の焼肉丼 豆腐の中華スープ バナナ	ぶたこまにく きぬごしどうふ なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ たけのこ きくらげ バナナ	594 26.2 13.4 1.7	740 32.1 15.0 2.4
9月		さばみりん干し キャベツとわらびの三香和え みそかきたま汁	さばみりんぼし もめんどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	ごはん	しろすりごま しろいりごま あぶら	にんじん こまつな	キャベツ しょうが ねぎ えのきたけ	581 26.7 22.5 1.7	745 32.8 26.8 2.1
10火		ビーンズカレー アスパラガスのサラダ 河内ばんかん	ぶたひきにく しうだいず ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ かわちばんかん きゅうり キャベツ	663 25.2 24.3 2.2	839 30.9 28.5 2.5
11水		シイラフライ 梅かつお和え 豆腐とわかめの味噌汁 元気ヨーグルト	シイラフライ やきちくわ かつおぶし もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ごはん	あぶら	にんじん	もやし うめぼし えのきたけ	577 25.4 15.4 2.2	726 30.4 17.7 2.8
12木		照り焼きハンバーグ コーンサラダ 鶏ごぼう汁	ハンバーグ みそ ロースハム とりももにく きぬごしどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん	キャベツ とうもろこし ほししいたけ いとこんにやく	632 23.9 20.8 2.6	816 29.6 24.9 3.2
13金		塩こうじチキンカツ おかひじきのおひたし 具だくさん豚汁	チキンカツ ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら 	おかひじき にんじん	もやし ほししいたけ こんにやく	597 27.5 17.9 1.7	760 33.3 20.9 2.0
16月		手作りつくねのあんかけ 切り昆布煮 もやしの味噌汁	とりひきにく さつまあげ あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ほししいたけ ぶなしめじ もやし	578 26.8 18.2 2.3	739 33.5 21.4 3.2
17火		白身魚のホイル焼き 温野菜 レタスのスープ	メルーサ ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも	しろいりごま あぶら	トマト バジル ブロッコリー にんじん	マッシュルーム レタス とうもろこし	552 25.5 15.7 2.9	699 29.5 18.2 3.6
18水		プレーンオムレツ コールスローサラダ カレモア	プレーンオムレツ とりももにく	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも	ドレッシング あぶら	にんじん パプリカ	とうもろこし マッシュルーム しょうが	601 21.6 26.6 3.1	870 29.7 35.6 4.4
19木		タコライス 豆腐のスープ 河内ばんかん	ぶたひきにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ごはん	あぶら 	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし かわちばんかん	608 25.4 21.1 2.0	778 31.2 25.3 2.9
20金		アジ開きフライ 春雨和え キャベツの味噌汁	アジひらきフライ 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	595 23.7 19.5 2.0	769 29.1 22.9 2.5
23月		さつくりメンチカツ ひじきと枝豆のサラダ じゃがいもの味噌汁	サツクリメンチカツ ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	きゅうり えだまめ キャベツ ぶなしめじ	610 21.1 22.0 2.0	811 26.7 28.0 2.7
24火		焼き餃子 糸こんにゃく わかめと野菜の中華スープ	ぎょうざ ぶたこまにく なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろすりごま	にんじん パプリカ ちんげんさい	にんにく きくらげ たけのこ	569 24.1 16.5 2.2	748 30.4 20.0 3.0
25水		チリコンカン 花野菜スープ ミニレモンゼリー	しうだいず ぶたひきにく ペーコン	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	ピーマン トマト ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし	590 28.0 24.1 3.1	843 37.7 31.2 4.4
26木		鶏肉のきし焼き 磯部和え わらびの味噌汁 くだもの 小国中 創立記念日	とりももにく とりひきにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん たかきび さとう	あぶら 	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ さくらんぼ	578 27.5 18.7 2.0	742 34.2 22.0 2.2
27金		白身魚のチリソース 塩キャベツ もやしの味噌スープ	メルーサ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	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	にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ほししいたけ	563 24.2 17.3 2.1	726 29.5 20.3 2.6
30月		鶏の塩唐揚げ ふきの煮物 玉ねぎの味噌汁	とりむねにく 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 かたくりこ	ごまあぶら しろすりごま あぶら	にんじん ほうれんそう	にんにく こんにやく ぶなしめじ	607 29.1 19.9 2.5	759 32.4 22.8 3.1

今月は、かむことを意識してみましよう。よくかんでほしいメニューをたくさん入れました。に注目です！