

★太字は小国産食材です！



令和7年度 7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 火		たらもの西京漬け焼き 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁 元氣ヨーグルト	たらさいきょうつけ ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろいりごま	ピーマン にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ こんにゃく	585 28.6 13.8 2.0	736 34.6 15.8 2.5
2 水		ポロニアカツ キャベツサラダ ミネストローネ	ポロニアカツ しろだいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン じゃがいも マカロニ	あぶら	にんじん トマト	キャベツ とうもろこし セロリ	592 22.7 23.7 2.8	840 30.3 30.5 4.0
3 木		松風焼き もやしの和え物 小国産わらびの味噌汁	とりひきにく ロースハム みそ あぶらあげ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ	しろいりごま ごまあぶら	にんじん	たまねぎ もやし きくらげ えのきたけ	600 27.9 20.5 2.2	772 34.5 24.2 3.0
4 金		ポークカレー ひじきとツナのサラダ しょうないメロン	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ メロン	628 24.6 19.2 2.3	782 29.7 22.1 2.7
7 月		星のハンバーグ 米粉めんのサラダ すまし汁 七夕ゼリー	ハンバーグ ロースハム なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん こめこめん ゼリー	しろいりごま ごまあぶら	ゆかり オクラ にんじん ほうれんそう	もやし ほししいたけ	607 20.3 16.1 2.5	725 20.9 12.8 4.7
8 火		さばサササ焼き 切干大根煮 キャベツの味噌汁	さばサササうやき さつまあげ うちまめ あぶらあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにゃく キャベツ	606 23.8 22.7 2.0	773 29.0 26.9 2.5
9 水		しいらフライトマトソース 温野菜 ビーンズスープ	しいらフライ ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ グリーンピース ぶなしめじ	619 26.2 19.1 2.3	797 32.2 22.8 2.8
10 木		野菜ミックス肉団子 小松菜ともやしの磯辺和え みそかきたま汁 たかはた納豆	にくだんご もめんどうふ たまご みそ なつとう	ぎゅうにゅう のり	ごはん		こまつな にんじん ばんのうねぎ	もやし えのきたけ	590 27.2 18.9 2.1	759 33.1 22.2 2.5
11 金		揚げ鶏のレモン漬け いかとわかめの生姜和え 根菜のごま汁	とりむねにく いか あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	にんじん	レモン きゅうり ごぼう こんにゃく キャベツ しょうが ぶなしめじ ねぎ	634 31.4 20.8 2.2	769 35.4 22.0 2.5
14 月		野菜コロツケ 糸こんにゃくパチエ 豆腐とわかめの中華スープ	ぶたこまにく きぬごしどうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん コロツケ さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん パプリカ チンゲンツアイ	にんにく たけのこ こんにゃく きくらげ	600 22.4 18.9 1.9	766 27.7 22.2 2.7
15 火		いかフライ ビーンズサラダ もやしの味噌汁	いかフライ しろだいず あおだいず みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん やきふ	あぶら しろいりごま しろすりごま	にんじん こまつな	きゅうり もやし とうもろこし ぶなしめじ	623 26.9 19.5 2.2	794 32.7 23.1 2.6
16 水		鶏肉のバジル焼き 花野菜サラダ レタスとトマトのスープ ブルーベリージャム	とりももにく とりひきにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめこしょくパン ブルーベリージャム	あぶら	バジル ブロッコリー トマト	たまねぎ カリフラワー レタス にんにく きゅうり ぶなしめじ	589 29.0 26.2 3.0	841 39.2 34.3 4.5
17 木		麻婆豆腐丼 中華コーンスープ しょうないメロン	もめんどうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ ねぎ にんにく とうもろこし たけのこ しょうが きくらげ メロン	601 23.3 17.4 1.9	760 28.4 20.4 2.6
18 金		和風あんかけオムレツ じゃこの和え物 具だくさん豚汁	ブレンオムレツ ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん かたくりこ じゃがいも	しろいりごま	にんじん	キャベツ とうもろこし ほししいたけ きゅうり ごぼう ねぎ	583 22.6 18.9 2.2	765 28.4 23.7 2.7
21 月	海 の 日									
22 火		さつくりメンチカツ 春雨サラダ 玉ねぎの味噌汁 青のり小魚	メンチカツ きんしたまご もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし のり	ごはん はるさめ	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん	もやし たまねぎ きゅうり えのきたけ	617 22.1 21.0 2.0	817 27.0 26.9 2.6
23 水		あじ香草フライ ラタトゥーユ ジュリエンスープ ピーチゼリー	あじこうそうフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう ピーチゼリー	あぶら	パプリカ トマト にんじん パセリ	なす ズッキーニ にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	563 22.1 21.1 3.2	793 29.7 27.1 4.6
24 木		チンジャオロースー 肉団子のスープ ゆでとうもろこし	ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	ごまあぶら	ピーマン にんじん ほうれんそう	たけのこ ほししいたけ とうもろこし たまねぎ しょうが ねぎ	620 29.1 17.8 2.2	796 36.3 21.0 2.7
25 金		豚の焼き肉丼 もやしとわかめのスープ すいか	ぶたこまにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	あぶら しろいりごま	ピーマン にんじん	たまねぎ にんにく ほししいたけ すいか	574 27.7 13.5 2.0	723 34.3 15.4 2.5



まもなく暑い夏がやってきます。小国産の夏に美味しい食べ物もたくさん出てきますね。

「早寝早起き朝ごはん」と、夏の旬の食べ物で夏バテを吹き飛ばし、楽しい夏休みを迎えましょう！

