

★太字は小国産食材です！



令和7年度

10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 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 水		ハムチーズカツ コーンサラダ 野菜のスープ煮	ハムチーズカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも	あぶら	にんじん	キャベツ とうもろこし グリーンピース	646 23.7 27.6 3.1	864 29.9 33.3 4.3
2 木		肉豆腐丼 大根の味噌汁 バナナ	ぶたこまにく もめんどうふ うちまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	こまつな にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが バナナ	601 25.9 14.9 1.8	755 31.5 17.1 2.2
3 金		えだまめとゆかいのごはん うさぎハンバーグ 磯香和え かきたま汁 お月見団子	ハンバーグ もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	ごはん かたくりこ つきみだんご	しろいりごま	あかしそ こまつな にんじん	えだまめ もやし ほししいたけ	604 24.4 15.7 2.9	755 29.4 17.7 3.7
6 月		小国の具だくさん芋煮 りんご	ぎゅうにく	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	610 16.8 21.1 1.8	775 20.2 25.5 2.2
7 火		厚焼玉子 肉じゃが もやしの味噌汁 のりの佃煮	あつやきたまご ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のりのつくだに	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう		にんじん ささぎ こまつな	たまねぎ もやし ぶなしめじ	593 24.4 16.5 2.5	748 29.6 18.9 3.0
8 水		アジ開きフライ ほうれん草のおかか和え 具だくさん豚汁	アジひらきフライ かつおぶし 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	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ	568 24.3 17.3 2.0	728 29.8 20.2 2.4
9 木		鶏の塩唐揚げ 切り干し大根のサラダ キャベツの味噌汁	とりむねにく ロースハム あぶらあげ 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 しろいりごま	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ ねぎ	604 30.3 19.5 2.3	779 33.8 23.0 2.9
10 金		ビーンズカレー ちりめんとうわかめのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたひきにく しろだいず	ぎゅうにゅう わかめ あげちりめん	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	668 24.1 23.4 2.5	863 29.8 29.1 3.4
13 月	スポーツの日									
14 火		鮭フライ 五目きんぴら みそかきたま汁	さけフライ さつまあげ もめんどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	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	581 23.5 18.6 2.3	744 28.7 22.0 2.8
15 水		チキンのグリル ツナと人参のサラダ ホワイトスープ 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	しょくパン ジャム	オリーブオイル ドレッシング	バジル オレガノ にんじん パセリ	たまねぎ かぶ とうもろこし	631 28.2 27.2 2.9	884 37.7 35.2 4.5
16 木		きのこいっぱいハヤシライス キャベツサラダ みかん	ぶたこまにく ロースハム	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん トマト	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ みかん	652 26.8 20.1 2.8	842 33.2 24.0 3.8
17 金		白身魚フライねぎ醤油かけ 菊花あえ わらびとじゃが芋の味噌汁	しろみざかなフライ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし きく わらび	564 21.9 16.4 2.2	719 26.4 19.0 2.7
20 月		赤魚の西京焼き のりマヨサラダ すまし汁 ラフランスゼリー	あかうおの さいきようづけ ツナ なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう のり	ごはん たかきび ラフランスゼリー	しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん こまつな みつば	キャベツ ほししいたけ きりぼしだいこん	599 23.5 19.2 2.1	763 29.0 22.8 2.6
21 火		五目野菜肉団子 ひじきの炒り煮 彩り野菜の味噌汁	にくだんご あぶらあげ しろだいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん さとう	あぶら	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう だいこん こんにゃく グリーンピース	581 22.3 16.6 2.4	761 28.0 20.0 3.0
22 水		白身魚のエスカベツシュ ゆで花野菜 ミネストローネ	メルルーサ しろだいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	やまこめもちりパン かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	カラーピーマン ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく カリフラワー キャベツ	594 29.4 22.4 3.1	853 40.0 29.4 4.4
23 木		チャーハン ショウロンボウ 豆腐の中華スープ	とりももにく いりたまご なると ショウロンボウ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンツアイ	にんにく ねぎ きくらげ しょうが たけのこ	576 23.7 16.9 2.5	757 30.5 20.3 4.0
24 金		豚肉のごま味噌がらめ なめこの味噌汁 りんご	ぶたももにく あおだいず みそ もめんどうふ	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	しょうが なめこ ねぎ とうもろこし だいこん りんご	661 28.6 22.6 1.9	842 35.6 27.2 2.3
27 月		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	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん カラーピーマン チンゲンツアイ	にんにく きくらげ ねぎ たけのこ いとこんにゃく もやし	605 24.6 19.8 2.5	776 30.3 23.1 3.3
28 火		あったかごろごろおでん もやしの塩ナムル みそ豆	やきちくわ あつあげ さつまあげ うすらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら しろいりごま あぶら	にんじん こまつな	だいこん もやし こんにゃく	604 24.1 20.1 2.5	778 29.7 23.9 3.4
29 水		プレーンオムレツ コーンスローサラダ シータのシチュー	プレーンオムレツ ぶたこまにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも	ドレッシング あぶら	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリー	653 26.1 27.2 3.1	938 35.6 36.5 4.5
30 木		さばの揚げ煮 ゆかり和え 豆腐ときのこのみそ汁	さば もめんどうふ みそ	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 あかしそ	しょうが きゅうり ぶなしめじ えのきたけ	582 24.1 19.6 2.1	746 29.6 23.1 2.8
31 金		チキンライス 焼きポテト 野菜と肉団子のスープ ハロウィンデザート	とりむねにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん ミニオンスポテト かぼちゃパバロア	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ グリーンピース	681 22.0 20.1 3.0	876 27.1 24.3 3.8

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 (μg)	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	612	24.6	20.1	343	9+0	2.7	2.9	228	0.64	0.53	33	5.9	2.5

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 (μg)	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	798	30.7	24.3	374	112	3.5	3.7	268	0.86	0.62	40	7.5	3.3

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」。かんたんというと「季節の恋