

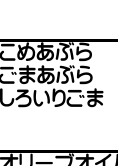
★太字は小国産食材です！



令和8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			
		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		
		※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月	 ごはん	照り焼きハンバーグ ほうれんそうのごま和え うどの味噌汁	ハンバーグ もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	しろしりごま	ほうれんそう にんじん	キャベツ うど たけのこ	584 22.0 18.8 2.1	755 26.9 22.4 2.6	
2火	 ごはん	酢豚 わかめと野菜の中華スープ バナナ 	ぶたももにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ もやし バナナ	635 24.1 17.2 2.3	779 27.2 18.7 2.8	
3水	 食パン	あじ香草フライ アスパラガスのサラダ スコッチブロス いちごジャム	あじこうそうフライ ツナ ウィンナー	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも おおむぎ ジャム	こめあぶら フレンチ ドレッシング	アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ キャベツ かぶ	600 23.7 23.6 3.2	843 31.5 30.4 4.4	
4木	 ごはん	歯と口の健康週間 	味噌ほうれん草入厚焼玉子 磯辺和え わらびと玉ねぎの味噌汁 みそ豆	あつやきたまご あぶらあげ みそ しろだいず	ぎゅうにゅう のり	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら 	こまつな にんじん	もやし わらび たまねぎ ぶなしめじ	622 24.8 20.9 2.4	778 29.4 23.4 2.8
5金	 ごはん		ハヤシライス ひじきと枝豆のサラダ ミニピーチゼリー 	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん さとう ゼリー	こめあぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ えだまめ	613 26.9 18.1 2.4	784 33.4 21.4 2.8
8月	 ごはん	の健康週間 	シイラフライねぎじょうゆ 五目さんびら キャベツの味噌汁	シイラフライ ぶたこまにく もめんどうふ みそ あぶらあげ うちまめ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめあぶら しろいりごま	ピーマン にんじん	ねぎ ごぼう キャベツ	581 26.6 17.4 1.9	743 32.7 20.7 2.5
9火	 ごはん		鶏肉のきし焼き わらびとキャベツの生姜和え もやしの味噌汁 型抜きチーズ 	とりももにく とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう やきふ		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし しょうが わらび ぶなしめじ	587 27.9 21.3 2.3	740 33.7 24.2 2.6
10水	 ごはん	週 	ビーンズカレー わかめサラダ 河内晩柑	ぶたこまにく しろだいず	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも	こめあぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	646 25.9 20.3 2.5	835 31.9 25.0 3.4
11木	 ごはん	鰯の塩こうじ漬け 切干大根と チキンの梅肉和え ひき肉とたまごのふう汁 	さわらのしおこうじづけ とりささみ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん やきふ		にんじん ほうれんそう	もやし うめ たまねぎ	きりぼしだいこん きゅうり	579 29.1 19.1 2.1	745 36.0 22.4 2.8
12金	 ごはん	ソースカツ ゆで野菜 鶏ごぼう汁 	小:ぶたももカツ 中:ぶたロースカツ とりももにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめあぶら	にんじん パセリ	キャベツ ねぎ ごぼう ほししいたけ	631 27.3 21.1 2.7	837 32.1 29.5 3.2	
15月	 ごはん	松風焼き キャベツの昆布和え じゃがいもの味噌汁	とりひきにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごはん さとう パン じゃがいも	しろいりごま	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	しょうが きゅうり	580 24.8 17.6 2.2	748 30.6 20.4 2.7
16火	 ごはん	白身魚のチリソース 塩キャベツ 中華コンスープ 元気ヨーグルト 	メルルーサ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら こめあぶら しろいりごま	ほうれんそう	しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり	にんにく キャベツ とうもろこし きくらげ	599 22.7 16.0 2.0	758 26.9 18.7 2.7
17水	 食パン	ポークビーンズ 肉団子と花野菜のスープ 河内晩柑 	しろだいず ぶたこまにく とりにくたんこ	ぎゅうにゅう	しよくパン	オリーブオイル	ピーマン にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく	マッシュルーム カリフラワー	593 31.0 22.1 3.1	836 41.3 28.2 4.5
18木	 ごはん	さばの揚げ煮 おかひじきのおひたし 豚汁 	さば ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも 	こめあぶら しろいりごま	おかひじき にんじん	しょうが ごぼう ねぎ	もやし ほししいたけ	636 28.0 22.2 2.0	814 34.6 26.4 2.6
19金	 ごはん	五目野菜肉団子 炒めビーフン 玉子スープ	にくたんこ ぶたこまにく もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん ビーフン かたくりこ	こめあぶら こめあぶら しろいりごま	ピーマン パプリカ チンゲンサイ にんじん	キャベツ ぶなしめじ きくらげ 	593 24.5 17.3 2.3	739 29.2 19.4 2.8	
22月	 ごはん	チキンカツ丼 ゆかり和え ほうれん草の味噌汁	とりむねにく たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ パン さとう	こめあぶら	にんじん あかじそ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ねぎ	ほししいたけ グリンピース ぶなしめじ	639 30.6 21.1 2.6	802 35.2 24.5 3.5
23火	 ごはん	タコライス もすくのスープ 青のり小魚 	ぶたひきにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ もすく あおのりこざかな	ごはん	こめあぶら	にんじん トマト ばんのうねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	にんにく きゅうり えのきたけ	589 26.1 20.2 2.5	754 31.6 23.9 3.3
24水	 米粉 コッパ	プレーンオムレツ ツナサラダ ミネストローネ くだもの	オムレツ ツナ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	こめこパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら オリーブオイル	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ	とうもろこし にんにく さくらんぼ	604 24.2 24.1 3.1	883 33.1 33.0 4.3
25木	 ごはん	いかフライ 五目豆 豆腐の味噌汁	いかフライ ちくわ しろだいず もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう	こめあぶら	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく ねぎ	588 25.3 18.1 2.4	745 30.3 20.6 2.9	
26金	 華やか ごはん	赤魚の西京焼き れんこんサラダ すまし汁 お米のムース 小国中 創立記念日	あかうおの さいきょうみそづけ とりささみ なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう おこめのムース	しろづりごま	にんじん ほうれんそう	れんこん きゅうり	とうもろこし ほししいたけ	606 24.8 20.0 2.9	759 30.0 22.5 3.6
29月	 ごはん	三色丼 根菜汁 河内晩柑	とりひきにく いりたまご もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	こめあぶら しろいりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが ごぼう ねぎ	ほししいたけ こんにゃく	611 27.6 19.1 2.1	777 34.2 22.6 2.6
30火	 ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨和え わらびの味噌汁	とりむねにく ロースハム 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 はるさめ	こめあぶら いりごま こめあぶら	にんじん	にんにく もやし きくらげ だいこん しょうが きゅうり わらび ねぎ	641 31.5 22.5 2.1	800 34.8 25.8 2.7	

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！