

★太字は小国産食材です！



令和8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 水		白身魚のエスカベツシュ ゆで花野菜 ビーンズスープ ブルーベリージャム	メルルーサ ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	しょうパン かたくりこ さとう ブルーベリージャム	こめあぶら オリーブオイル	カラーピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ カリフラワー	585 29.0 21.5 2.7	824 38.4 27.5 3.9
2 木		照り焼きハンバーグ キャベツとハムのサラダ 玉ねぎの味噌汁	ハンバーグ みそ ロースハム あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ドレッシング	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし	618 22.8 20.0 2.5	801 28.2 23.9 3.1
3 金		ほっけの昆布醤油干し れんこんの味噌マヨ炒め すまし汁 ももゼリー	ほっけ ぶたこまにく みそ かまぼこ とうふ	牛乳	ごはん さとう ももゼリー	ノンエッグ マヨネーズ しろいりごま	にんじん ピーマン ほうれんそう	れんこん ほししいたけ 	588 28.5 16.0 2.1	748 35.6 18.6 2.7
6 月		トマトソーススパゲティ キャベツと肉団子のスープ 型抜きチーズ	ベーコン とりにくだんご	ぎゅうにゅう チーズ	スパゲッティ さとう	オリーブオイル	トマト バジル	にんにく マッシュルーム とうもろこし	608 26.3 26.9 3.9	735 31.4 31.4 4.9
7 火		スターボークミンチカツ コロコロサラダ セタ汁 セタゼリー	ボークミンチカツ 	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん こめこめん やきふ ゼリー	こめあぶら ドレッシング	かおり(青じそ) にんじん オクラ	とうもろこし ほししいたけ	692 23.5 22.8 2.4	891 28.6 27.0 3.0
8 水		鶏の唐揚げカレー味 小松菜のおかか和え キャベツの味噌汁	とりむねにく かつおぶし あぶらあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	こめあぶら	こまつな にんじん	にんにく もやし えのきたけ	602 30.7 20.1 1.9	747 33.6 22.7 2.2
9 木		あじの塩麹漬け 切干大根とツナの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 たかはた納豆	あじ ツナ とうふ みそ なつとう	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう 	しろいりごま ごまあぶら	にんじん	きりほしだいこん もやし ねぎ	576 29.2 16.8 2.3	721 34.5 18.9 2.8
10 金		にじさくらのまぜごはん 牛肉の旨煮 なめこ汁 庄内メロン 	ニジサクラ きんしたまご ぎゅうかたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	ごはん マロニー さとう	こめあぶら	ピーマン にんじん 	えだまめ たけのこ ねぎ メロン	664 30.3 21.6 2.8	842 37.5 25.7 3.7
13 月		豚肉の甘味噌炒め じゃがいもの味噌汁 元気ヨーグルト	ぶたこまにく あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	609 27.7 15.8 1.6	769 33.5 18.2 2.0
14 火		白身魚フライねぎ醤油かけ ひじきの炒り煮 かきたま汁	しろみざかなフライ あぶらあげ しろうだい とうふ たまご	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう こんにゃく	600 24.8 19.8 2.6	755 29.6 23.3 3.3
15 水		鶏肉のバジル焼き じゃこのサラダ ミネストローネ	とりももにく とりひきにく しろうだい ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こなチーズ	しょうパン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル こめあぶら	バジル にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	620 30.9 26.3 3.2	880 41.1 33.9 4.2
16 木		いか竜田揚げ マーボー春雨 中華コーンスープ	いかたつたあげ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たけのこ しょうが グリーンピース たまねぎ	594 22.1 17.2 2.0	761 26.9 20.2 2.6
17 金		肉豆腐丼 夏野菜の味噌汁 庄内メロン 	ぶたこまにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	にんじん	ごぼう しょうが ズッキーニ メロン	577 26.7 14.8 1.8	735 32.6 16.9 2.3
20 月	海の日 									
21 火		春巻 チンジャオロースー わかめの中華スープ	はるまき ぶたこまにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん	たけのこ しょうが たまねぎ ねぎ	637 23.9 21.8 2.2	835 29.6 27.0 2.7
22 水		ブレンオムレツ 夏野菜のマカロニサラダ ベーコンとレタスのスープ 冷凍パイン	ブレンオムレツ とうふ ベーコン 	ぎゅうにゅう	こめこパン マカロニ	オリーブオイル	トマト バジル	とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ	590 23.0 23.1 2.9	859 31.7 31.4 4.3
23 木		さばの揚げ煮 生姜和え もやしと厚揚げの味噌汁	さば 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	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 きゅうり キャベツ もやし	609 27.3 21.5 2.5	780 33.5 25.6 3.3
24 金		チキンカレー コールスローサラダ すいか	とりむねにく ひよこまめ ロースハム	ぎゅうにゅう こなチーズ	ごはん おおむぎ じゃがいも	こめあぶら ドレッシング	にんじん	グリーンピース キャベツ とうもろこし	675 26.1 20.7 2.3	858 32.1 25.6 3.1



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！

