

★太字は小国産食材です！



令和8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 ※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。	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
1 木	 ごはん 白花豆コロッケ 野菜の昆布和え 親子汁 たかはた納豆	とりももにく たまご なつとう	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごはん コロッケ やきふ	こめあぶら	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり ほししいたけ	627 25.8 20.7 2.0	809 31.1 24.3 2.5
2 金	 ごはん ほっけの昆布醤油干し ポテトサラダ 玉ねぎと厚揚げの味噌汁	ほっけこんぶ しょうゆほし ローズハム あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ とうもろこし	589 24.3 20.4 1.7	753 29.8 24.0 2.0
5 月	 おにぎり 小国の具だくさん芋煮 りんご  忘れないようにね！	ぎゅうにく 	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう 	おにぎりデー・芋煮会		はくさい ねぎ まいたけ こんにゃく ぶなしめじ りんご	606 16.7 21.1 1.8	770 20.1 25.5 2.2
6 火	 ごはん 白身魚のチリソース 塩キャベツ もやしの味噌スープ 黒糖ピーンズ	メルルーサ ぶたこまにく みぞ こくとうピーンズ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぱん さとう	こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん	しょうが キャベツ もやし たけのこ にんにく たまねぎ ねぎ きゅうり ほししいたけ	591 26.5 18.6 2.1	753 32.0 21.7 2.6
7 水	 食パン 鶏肉のバジル焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ りんごジャム	とりももにく とりひきにく しょうだいづ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょうパン じゃがいも マカロニ ジャム	オリーブオイル こめあぶら	バジル ブロッコリー にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし	633 30.9 25.9 3.1	890 41.1 33.3 4.3
8 木	 ごはん 肉そぼろ丼 ゆかり和え けんちん汁	ぶたひきにく いりたまご あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう		にんじん あかしそ ほうれんそう	しょうが きゅうり だいこん こんにゃく グリーンピース キャベツ ほししいたけ ごぼう ねぎ	594 27.2 21.7 2.2	766 34.0 26.0 2.9
9 金	 ごはん いか竜田揚げ にんじんのしりしり ほうれん草の味噌汁 ブルーベリーゼリー	いかたつあげ まぐろ いりたまご さとう みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ゼリー	こめあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし えのきたけ 	605 25.4 19.7 1.8	771 31.4 23.4 2.5
12 月	スポーツの日 								
13 火	 ごはん シイラフライ 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	シイラフライ さつまあげ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら しろいりごま ごまあぶら	ピーマン にんじん こまつな	ごぼう たけのこ こんにゃく たまねぎ	579 22.7 17.0 2.1	739 27.8 19.8 2.7
14 水	 ごはん れんこんしゅうまい マーボー春雨 中華玉子スープ	れんこんしゅうまい ぶたひきにく さとう みぞ たまご	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	たけのこ しょうが ねぎ きくらげ にんにく グリーンピース	614 21.1 18.5 2.1	805 26.0 22.5 2.7
15 木	 ごはん きのこいっぱいハヤシライス コーンサラダ 朝日町産りんご	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん	こめあぶら	にんじん トマト	ぶなしめじ キャベツ きゅうり りんご マツシユルーム たまねぎ とうもろこし	633 25.5 19.1 2.8	809 31.4 22.8 3.7
16 金	 ごはん 鶏肉のから揚げ かんぴょうのごま和え わらびの味噌汁	とりむねにく さとう あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら しろすりごま	にんじん ほうれんそう	にんにく もやし たまねぎ しょうが かんぴょう わらび	624 32.1 22.0 2.1	755 35.3 23.3 2.4
19 月	 ごはん てりやきハンバーグ 切り干しと豚肉の煮物 キャベツと豆腐の味噌汁	ハンバーグ ぶたこまにく さとう あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん いんげん	キャベツ こんにゃく ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	618 23.9 19.5 2.4	798 29.4 23.3 3.0
20 火	 ごはん 赤魚の西京焼き ほうれん草のじゃこ和え すまし汁 さつまいもと栗のタルト	とりむねにく あぶらあげ あかうおのさいきょうづけ さとう なると	ぎゅうにゅう あげちりめん わかめ	ごはん タルト	祝  叶水小中 創立記念日		にんじん ほうれんそう グリーンピース ほししいたけ	609 26.8 17.7 3.1	753 33.1 19.4 3.9
21 水	 米粉 コッパ チリコンカン レタスと玉子のスープ バナナ	しろだいづ ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめこパン	オリーブオイル	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ バナナ にんにく レタス	624 29.1 23.7 3.2	875 39.1 30.9 4.5
22 木	 ごはん 白身魚フライねぎ醤油かけ のりマヨサラダ もやしの味噌汁	しろみざかなフライ まぐろ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり	ごはん	こめあぶら しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん こまつな	ねぎ キャベツ もやし きりぼしだいこん きゅうり ぶなしめじ	625 22.4 23.4 2.2	800 26.9 28.3 2.7
23 金	 ごはん 厚焼玉子 ひじきと枝豆のサラダ 庄内風芋煮  お月見(十三夜)	あつやきたまご まぐろ みぞ ぶたこまにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう さといも 	こめあぶら	にんじん	きゅうり えだまめ ごぼう ねぎ キャベツ だいこん こんにゃく	584 24.5 18.9 2.2	731 28.9 20.9 2.5
26 月	 ごはん 松風焼き おかか和え 沢煮わん 型抜きチーズ	とりひきにく みぞ ぶたこまにく かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう パンこ	しろいりごま	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん たけのこ しょうが ごぼう ほししいたけ	601 28.8 20.6 2.5	758 35.0 23.4 3.1
27 火	 ごはん アジ開きフライ 五目豆 さつまいものみぞ汁	アジひらきフライ やきちくわ しろだいづ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう さつまいも	こめあぶら	にんじん ちんげんさい	ごぼう ぶなしめじ こんにゃく	593 22.7 16.4 2.3	760 27.6 18.8 2.9
28 水	 食パン ポロニアステーキ コールスローサラダ 肉団子のクリームスープ	ポロニアソーセージ とりにくだんご	ぎゅうにゅう	しょうパン こめこ	ドレッシング バター	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ぶなしめじ	626 26.5 27.3 2.8	884 35.4 35.0 4.0
29 木	 チキン ライス プレーンオムレツ かぶのスープ ハロウィンデザート  ハロウィンこんだて	とりむねにく オムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん パンブキンババロア	こめあぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ かぶ とうもろこし グリーンピース	618 21.1 19.3 2.8	814 26.7 23.7 3.6
30 金	 ごはん ポークカレー わかめサラダ 柿	ぶたこまにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり グリーンピース もやし かき	620 23.2 18.9 2.4	804 28.7 23.2 3.1