

★太字は小国産食材です！



令和6年度 6月 給食献立表



小国町立小国中学校

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	
3月	歯とごはん アジ開きフライ にんじんのしりしり 豆腐とわかめの中華スープ	あじフライ ツナ なた いりたまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん だかきび さとう	あぶら	にんじん	もやし たけのこ ねぎ	611 25.0 21.0 1.8	786 30.9 25.0 2.7	
4火	歯とごはん 野菜ミックス肉団子 三色びたし 鶏ごぼう汁 みそ豆	にくだんご とりももにく あぶらあげ しろだいや みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	おかひじき にんじん	もやし ねぎ ほししいたけ ごぼう こんにゃく	627 25.5 20.8 2.4	818 32.3 25.5 3.2	
5水	歯とごはん チキンのグリル コールスローサラダ ビーンズスープ いちごジャム	とりももにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	しよくパン いちごジャム	オリーブオイル	にんじん パセリ バジル オレガノ	レモン たまねぎ なしめじ	646 31.2 28.6 2.8	891 40.2 35.7 4.0	
6木	健康ごはん 鯖の昆布醤油干し わらびとキャベツの おひたし 玉ねぎの味噌汁	さばのこんぶ しょうゆほし もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん 地産地消の日	にんじん ごまつな	キャベツ しょうが えのきたけ	わらび たまねぎ	598 24.0 23.0 1.7	758 28.8 26.5 2.0	
7金	週間ごはん 三色丼 じゃがいもの味噌汁 河内ばんかん	ぶたひきにく いりたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら しろいりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ かわちばんかん	614 26.3 21.1 2.1	784 32.7 25.5 3.0	
10月	梅ゆかりごはん コーンコロケ 切干大根と チキンの和え物 具だくさん豚汁	とりささみ ぶたごまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	しろいりごま あぶら ごまあぶら	あかしそ にんじん	うめぼし きゅうり きりぼしだいこん もやし ごぼう ねぎ こんにゃく ほししいたけ	686 24.6 23.3 2.8	869 29.9 27.2 3.5	
11火	歯とごはん 肉しゅうまい 豚肉と野菜の旨煮 わらびのスーフ	ポークしゅうまい ぶたごまにく こうやどうふ あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく ほししいたけ しょうが	582 25.7 17.1 1.9	761 32.9 20.6 2.7	
12水	歯とごはん 松風焼き わかめサラダ うどの味噌汁	とりひきにく みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	しろいりごま ごまあぶら	にんじん	たまねぎ きゅうり うど しょうが キャベツ たけのこ	606 26.4 19.5 2.3	782 32.7 23.4 3.1	
13木	歯とごはん 鮭メンチカツ ふきの煮物 キャベツとひき肉の 味噌汁	さけメンチカツ さつまあげ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん	ぶき ねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが ぶなしめじ こんにゃく	589 21.5 20.1 2.2	736 25.2 23.2 2.7	
14金	歯とごはん ビーンズカレー フルーツポンチ 青のり小魚	ぶたごまにく しろだいや	ぎゅうにゅう あおのり こざかな	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ あまなつ りんご アロエ	687 26.4 18.7 2.3	881 32.1 22.0 2.7	
15・16	<h2 style="text-align: center;">中体連地区大会</h2>									
17・18	<h2 style="text-align: center;">振休</h2>									
19水	歯とごはん チーズオムレツ イタリアンサラダ カレモア	チーズオムレツ ロースハム とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	にんじん バジル カラビーマン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	607 25.1 24.7 3.2	877 34.1 32.8 4.8	
20木	歯とごはん 豚汁 みぞけんちん汁 河内ばんかん	ぶたごまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ ごぼう しょうが グリーンピース ほししいたけ かわちばんかん	593 29.4 14.8 1.9	756 36.8 17.0 2.4	
21金	歯とごはん 酢鶏 わかめと野菜の中華スープ 元気ヨーグルト	とりむねにく なた わかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	619 27.2 16.8 2.7	781 33.1 19.4 3.3	
24月	歯とごはん さっくりメンチカツ 春雨サラダ もやしの味噌スーフ	メンチカツ ロースハム ぶたごまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん にら	キャベツ もやし ほししいたけ にんにく きゅうり たけのこ	615 22.2 21.3 2.3	816 27.9 27.3 3.1	
25火	歯とごはん タコライス とうふのスーフ はちみつレモンゼリー	ぶたひきにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん ゼリー	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 えのきたけ しょうが にんにく きゅうり	674 24.3 20.3 2.5	839 30.0 24.1 3.3	
26水	赤飯 小国中 創立記念日 揚げ鶏のレモン漬け 磯辺あえ すまし汁 くだもの	とりむねにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	せきはん かたくりこ さとう	しろいりごま あぶら	ほうれんそう にんじん	レモン もやし ほししいたけ くだもの	589 28.4 18.9 2.4	746 33.9 21.8 3.0	
27木	歯とごはん ハンバーグケチャップソース 冷汁 かきたま汁	ミートハンバーグ こうやどうふ うちまめ ほたて 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	ほうれんそう にんじん ごまつな	キャベツ えのきたけ ほししいたけ	573 26.2 16.5 2.6	731 30.9 18.3 3.3	
28金	歯とごはん ほっけの昆布醤油干し 五目きんぴら 鶏団子スーフ	ほっけこんぶ しょうゆほし ぶたごまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	ピーマン にんじん ちんげんさい	ごぼう こんにゃく たけのこ きくらげ	581 28.6 17.6 1.9	743 34.9 20.7 2.4	

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！