

★太字は小国産食材です！



# 令和6年度 9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	
	※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
	2月	<b>ごはん</b>	野菜ミックス肉団子 春雨サラダ もやしの味噌スープ ぶどうゼリー	にくだんご ロースハム ぶたこまにく <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> こくさんほるさめ ぶどうゼリー	しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ きゅうり もやし たけのこ <b>ほししいたけ</b> にんにく	591 22.2 16.3 2.4
3火	<b>ごはん</b>	赤魚の西京焼き 揚げなすのうまみそ炒め すまし汁	あかうお ぶたこまにく <b>みぞ</b> なた きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう しょうないふ	あぶら	ピーマン あおじそ ほうれんそう	なす しょうが <b>ほししいたけ</b>	570 25.7 19.1 2.1	733 31.9 22.6 2.7
4水	<b>コッペパン</b>	ハンバーグアップルソース ゆでキャベツ ガンボスープ <b>オリパラ献立 (アメリカ)</b>	ハンバーグ ベーコン とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう 	あぶら	にんじん パセリ オクラ トマト	にんにく たまねぎ セロリー	587 26.6 22.7 3.2	839 35.8 29.4 4.6
5木	<b>ごはん</b>	<b>ごぼんとん丼</b> 真だくさん味噌汁 バナナ	ぶたこまにく あつあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース ねぎ バナナ	602 27.2 15.7 1.8	768 33.9 18.1 2.3
6金	<b>ごはん</b>	揚げ鶏のレモン漬け 磯部和え キャベツの味噌汁	とりむねにく あぶらあげ うちまめ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう のり	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう	あぶら	こまつな にんじん	レモン キャベツ えのきたけ	581 28.3 18.3 1.9	738 33.5 21.2 2.2
9月	<b>ごはん</b>	<b>タコライス</b> 冬瓜のスープ 豆乳プリン	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	<b>ごはん</b> 豆乳プリン	あぶら	にんじん トマト おくら	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	663 24.6 22.1 2.5	832 30.0 26.5 3.4
10火	<b>1年：校外学習(弁当の日)・2年：修学旅行(~12日)・3年：CSW(~12日)</b>									
11水	<b>ごはん</b>	さわらの照り焼き 小国産大豆のツナサラダ なすの味噌汁 (1年生のみ給食)	さわら まぐろ しろだいず <b>みぞ</b> もめんどうぶ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	<b>ごはん</b>	オリーブオイル		しょうが きゅうり えのきたけ	574 28.4 20.3 2.3	736 34.8 23.9 2.8
12木	<b>ごはん</b>	揚げ餃子 マーボー春雨 豆腐とわかめの中華スープ (1年生のみ給食)	ぎょうざ ぶたひきにく <b>みぞ</b> なた きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b> りよくとうほるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	たけのこ しょうが グリーンピース	610 20.5 19.6 2.1	800 25.7 23.8 2.6
13金	<b>ごはん</b>	厚焼玉子 ひじきと枝豆のサラダ わらびの味噌汁 お月見団子 <b>お月見(17日)</b>	あつやきたまご まぐろ もめんどうぶ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう ひじき	<b>ごはん</b> さとう つきみだんご	あぶら	ひろしまな にんじん	きゅうり えだまめ <b>わらび</b> ねぎ えのきたけ	622 23.4 18.9 3.3	777 28.3 21.9 3.9
16月	<b>敬老の日</b>									
17火	<b>ごはん</b>	コーンコロッケ チンジャオロースー 中華玉子スープ	ぶたこまにく きぬごしどうぶ たまご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> かたくりこ コーンコロッケ	あぶら ごまあぶら	ピーマン にんじん ちんげんさい	たけのこ しょうが	650 28.8 20.9 2.1	850 36.4 25.4 2.6
18水	<b>コッペパン</b>	ポークビーンズ 花野菜スープ 元気ヨーグルト	しろだいず ぶたこまにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	コッペパン	オリーブオイル	ピーマン 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 とうもろこし	583 31.0 20.6 3.0	815 40.6 26.2 4.4
19木	<b>ごはん</b>	白身魚フライねぎ醤油かけ 五目きんぴら キャベツとひき肉の味噌汁	しろみざかなフライ さつまあげ ぶたひきにく <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう	あぶら しろいりごま	ピーマン にんじん	ねぎ こんにゃく ぶなしめじ <b>ほししいたけ</b>	579 22.0 17.5 2.3	745 27.0 20.6 2.9
20金	<b>ごはん</b>	チキンカレー じゃこのサラダ りんご	とりむねにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう あげちりめん	<b>ごはん</b> じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり りんご	622 24.3 18.2 2.2	843 30.6 24.7 3.8
23月	<b>秋分の日</b>									
24火	<b>お弁当の日 (小国小学校振替休業日のため)</b>									
25水	<b>食パン</b>	プレーンオムレツ 花野菜サラダ ミネストローネ いちごジャム	プレーンオムレツ まぐろ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン じゃがいも マカロニ ジャム	あぶら オリーブオイル	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし セロリー にんにく	610 23.6 24.5 2.9	876 32.0 33.0 4.2
26木	<b>ごはん</b>	さばサラサ焼き 切干大根煮 玉ねぎとほうれん草の味噌汁	さば さつまあげ あつあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう	きりほしたいこん <b>ほししいたけ</b> こんにゃく たまねぎ	642 25.1 25.0 2.2	815 30.1 28.9 2.7
27金	<b>ごはん</b>	ソースカツ ゆかり和え 根菜のごま汁 りんご	小 ぶたももカツ 中 ぶたロースカツ あつあげ <b>みぞ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	にんじん あかじそ	キャベツ ごぼう ぶなしめじ ねぎ	645 24.9 19.3 2.5	850 29.2 27.2 3.1
28土	<b>新人戦</b>									
29日	<b>振替休業日</b>									
30月	<b>がんばれ~!</b>									