

★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		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 みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん 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 ほししいたけ にんにく	591 22.2 16.3 2.4
3火		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 みぞ なると きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう	ごはん 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 ほししいたけ	570 25.7 19.1 2.1	733 31.9 22.6 2.7
4水		ハンバーグアップルソース ゆでキャベツ ガンボスープ オリパラ献立 (アメリカ)	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		ごぼんとん丼 貝だくさん味噌汁 バナナ	ぶたこまにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん 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		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 みぞ	ぎゅうにゅう のり	ごはん 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		タコライス 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	ごはん 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	1年:校外学習(弁当の日)・2年:修学旅行(~12日)・3年:CSW(~12日)									
11水		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 もめんどうぶ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	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		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 みぞ なると きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん 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		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 お月見(17日)	あつやきたまご まぐろ もめんどうぶ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん 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 わらび ねぎ えのきたけ	622 23.4 18.9 3.3	777 28.3 21.9 3.9
16月	敬老の日									
17火		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	ごはん 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		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		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 みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん 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 ほししいたけ	579 22.0 17.5 2.3	745 27.0 20.6 2.9
20金		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	ごはん 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	秋分の日									
24火	お弁当の日 (小国小学校振替休業日のため)									
25水		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		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 みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん 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 ほししいたけ たまねぎ こんにゃく	642 25.1 25.0 2.2	815 30.1 28.9 2.7
27金		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 みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん 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	新人戦									
29日	振替休業日									
30月										