



令和6年度 10月 給食献立表

★太字は小国産食材です！

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	小	中	
1 火	肉シウマイ マーボーじゃがいも 豆腐とわかめの中煮スープ	にくしゅうまい ぶたひきにく みそ きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	にんじん たまねぎ にんにく ねぎ きくらげ	しょうが ねぎ グリーンピース	633 21.6 21.0 1.7	830 27.1 25.9 2.3		
2 水	ポークビーンズ ジュリエンスープ アップルジャム バナナ	しろだいたい ぶたこまにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン ジャム	オリーブオイル	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく バナナ	マッシュルーム キャベツ	613 28.4 19.8 3.0	844 37.7 25.2 4.3	
3 木	鶏つくねの野菜あんかけ 庄内風芋煮 たかはた納豆	とりつくね ぶたこまにく あつあげ みそ なっとう	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ さといも		にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん こんにゃく	ほししいたけ ごぼう ねぎ	637 28.7 21.1 1.7	812 34.8 24.4 2.1	
4 金	アジ磯辺フライ にんじんのしりしり 玉ねぎとほうれん草味噌汁	あじいそべフライ まくろ いらたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	もやし ぶなしめじ	たまねぎ	608 25.3 21.7 1.7	786 31.2 25.9 2.3	
5 土	運動会										
7 月	振替休業日										
8 火	松風焼き 切り干し大根のサラダ わらびの味噌汁	とりひきにく まくろ みそ もめんどうぶ あぶらあげ 地産地消の日	ぎゅうにゅう	ごはん たかきび さとう パンこ	しろいりごま ごまあぶら	にんじん 	たまねぎ きりぼしたいこん きゅうり ねぎ	しょうが キャベツ わらび	628 28.8 21.0 2.2	828 35.8 25.1 2.9	
9 水	赤魚の西京焼き 肉じゃが 厚揚げときこのみそ汁	あかうおの さいきょうみそづけ ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう		にんじん	たまねぎ こんにゃく えのきたけ ねぎ	グリーンピース ぶなしめじ ほししいたけ	554 27.3 13.8 2.0	710 33.6 15.7 2.5	
10 木	きのごいっばいハヤシライス ちりめんわかめのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう わかめ あげちりめん	ごはん さとう ブルーベリーゼリー	あぶら	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ きゅうり	ぶなしめじ キャベツ	640 25.9 18.6 3.1	816 31.9 22.3 4.0	
11 金	スターポークミンチカツ ほうれん草の磯辺和え さつまい	ミンチカツ もめんどうぶ とりむねにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さつまいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	もやし ぶなしめじ ねぎ	ごぼう こんにゃく	631 25.2 20.5 1.9	803 30.4 23.9 2.1	
14 月	スポーツの日										
15 火	豚の焼き肉丼 冬瓜のスープ 青のり小魚	ぶたこまにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり こざかな	ごはん さとう	あぶら	ピーマン にんじん おくら	たまねぎ にんにく ぶなしめじ	たけのこ とうがん	571 29.1 16.0 2.1	725 35.7 18.6 2.6	
16 水	たらフライオーロラソース ゆでキャベツ 鶏団子スープ	たらフライ とりにくだんご	ぎゅうにゅう	しよくパン	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ ぶなしめじ	たまねぎ	584 24.9 25.2 3.3	825 33.0 32.5 4.7	
17 木	厚焼玉子 高野豆腐のどぼろ煮 もやしの味噌汁	あつやきたまご とりひきにく こうやどうぶ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ やきぶ	あぶら	にんじん ぼんのうねぎ こまつな	しょうが もやし	ほししいたけ	623 26.9 20.8 2.5	778 32.3 23.3 3.1	
18 金	鶏肉の紅葉焼き れんこんサラダ すまし汁 菊花みかん	とりむねにく かまぼこ きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう	せきはん はなぶ	しろいりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	れんこん きゅうり ほししいたけ	キャベツ とうもろこし みかん	602 29.7 18.5 2.3	774 35.6 21.3 3.0	
21 月	野菜コロッケ 糸こんにゃくチヂミ 粒コーン入り玉子スープ	ぶたこまにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん やさいコロッケ かたくりこ	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん カラーピーマン チンゲンサイ	たまねぎ こんにゃく とうもろこし	きくらげ えのきたけ	600 22.4 19.3 2.2	766 27.5 22.9 3.0	
22 火	照り焼きハンバーグ 小国産大豆のツナサラダ とうふの味噌汁	ハンバーグ みそ まくろ しろだいたい もめんどうぶ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ	きゅうり	633 24.7 22.1 2.5	819 30.5 26.7 3.1	
23 水	トマトミートオムレツ 大根サラダ ベジタブルチャウダー りんご	トマトミートオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう あげちりめん わかめ	ごめこパン じゃがいも ごめこ	バター	にんじん	だいこん たまねぎ グリーンピース	きゅうり とうもろこし りんご	624 21.6 26.7 2.9	895 29.8 35.7 4.3	
24 木	さばサササ焼き わらびの佃煮 じゃがいもの味噌汁	さばサササやき あつあげ あぶらあげ 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 小松菜	わらび たまねぎ	こんにゃく	639 24.8 25.0 2.0	808 29.8 29.0 2.5	
25 金	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ わかめスープ	とりむねにく ローズハム なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ はるさめ	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし きくらげ	しょうが きゅうり たけのこ	615 28.2 20.9 2.4	782 33.2 24.5 3.0	
28 月	肉豆腐 かぶとえのきの味噌汁 元気ヨーグルト	ぶたこまにく もめんどうぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく えのきたけ	しょうが たまねぎ かぶ	577 27.8 14.8 1.9	730 33.7 16.8 2.4	
29 火	鮭メンチカツ ポテトサラダ 根菜のごま汁	さけメンチカツ ローズハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ しろすりごま	にんじん	グリーンピース キャベツ だいこん こんにゃく	とうもろこし ごぼう ぶなしめじ ねぎ	670 21.3 25.3 2.1	837 24.9 29.8 2.4	
30 水	鶏肉のバジル焼き コーンサラダ ミネストローネ	とりももにく しろだいたい 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	オリーブオイル あぶら	バジル にんじん トマト	にんにく きゅうり たまねぎ	キャベツ とうもろこし セロリー	610 29.3 26.4 3.0	852 37.6 32.9 4.2	
31 木	カレーピラフ かぼちゃのスープ ミニゼリー	ぶたひきにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ごはん さとう あおりんごゼリー	あぶら バター	にんじん かぼちゃ プロッコリー	たまねぎ グリーンピース にんにく	とうもろこし マッシュルーム	651 22.3 22.1 2.4	833 27.4 26.7 3.4	