



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	
	※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
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	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	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										
7 月	運動会 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	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 厚揚げときのこのみそ汁	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	554 27.3 13.8 2.0	710 33.6 15.7 2.5
10 木		きのこいっぱいハヤシライス 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	たまねぎ こんにゃく きゅうり	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 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	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	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 どうもろこし	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	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	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	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	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	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	651 22.3 22.1 2.4	833 27.4 26.7 3.4