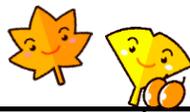


★太字は小国産食材です！



令和6年度 11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	
	1 金	 ごはん	白身魚フライねぎ醤油かけ ほうれんそうのごま和え わらびの味噌汁 柿	しろみさかなフライ もめんどうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう	あぶら しろすりごま	ほうれんそう にんじん	ねぎ わらび	もやし かき	576 21.8 16.6 2.1
3 日	文化の日										
4 月	振替休日										
5 火	 ごはん	ちぎり梅ご飯 炒り鶏 もやしの味噌汁 県産ヨーグルト	こうやどうふ とりももにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ のり ヨーグルト	ごはん さとう	しろいりごま ごまあぶら	にんじん ごまつな	うめぼし ごぼう ほししいたけ もやし	だいこんづけ れんこん たけのこ	608 27.1 18.2 3.2	770 32.5 21.4 4.1
6 水	 食パン	あじ香草フライ コーンサラダ ビーンズスープ パテチョコ	あじこうそうフライ ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	しょくパン パテチョコ	あぶら	にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	きゅうり たまねぎ	629 27.3 24.8 2.8	874 36.3 31.6 4.1
7 木	 ごはん	ハンバーグきのこソース 温野菜 さつまいものみそ汁	ハンバーグ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも		にんじん ブロッコリー ごまつな	ぶなしめじ マッシュルームカ リフラワー	エリンギ たまねぎ	601 20.6 16.3 2.0	781 25.3 19.2 2.7
8 金	 ごはん	南瓜とチーズのコロッケ ツナの和え物 親子汁 のり佃煮	ツナ とりももにく たまご	ぎゅうにゅう のりつくだに チーズ	ごはん やきふ	あぶら	かぼちゃ ごまつな にんじん きぬさや	キャベツ ほししいたけ	たまねぎ	590 21.0 20.2 2.2	773 26.3 24.8 2.8
11 月	 ごはん	鮭フライ 春雨サラダ キャベツの味噌汁	さけフライ ローズハム あつあげ うちまめ みぞ	ぎゅうにゅう のりつくだに チーズ	ごはん はるさめ	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ	きくらげ ねぎ	584 22.0 19.0 1.9	749 26.9 22.3 2.4
12 火	 ごはん	鶏肉と三つ葉の混ぜごはん れんこんサラダ あったかけんちん汁 みかん	とりむねにく かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ さといも かたくりこ	あぶら	みつば にんじん	れんこん とうもろこし だいこん ほししいたけ	キャベツ ねぎ ごぼう しょうが みかん	587 25.0 14.8 2.6	747 30.9 16.8 3.4
13 水	 ごはん	さばササ焼 五目豆 じゃが芋とわかめの味噌汁	さばササやき やきちくわ しうだいぼ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	ごはん さとう じゃがいも		にんじん ごまつな	ごぼう	こんにやく	636 25.4 23.6 2.2	803 30.3 27.1 2.8
14 木	 ごはん	鶏の塩唐揚げ 菊花あえ かきたま汁	とりむねにく きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ	ごまあぶら しろいりごま あぶら	ほうれんそう にんじん	にんにく きく	もやし えのきたけ	610 30.5 21.5 2.5	727 33.5 22.2 2.7
15 金	 ごはん	ポークカレー チーズサラダ りんご	ぶたごまにく	ぎゅうにゅう チーズ	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	にんにく キャベツ りんご	628 21.8 17.4 2.4	825 26.8 21.8 3.5
18 月	 ごはん	松風焼き おかか和え 彩り野菜の味噌汁	とりひきにく みぞ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ	しろいりごま	にんじん ごまつな かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	しょうが だいこん	602 27.1 18.9 2.1	776 33.6 22.2 2.7
19 火	 菜飯	さわらの西京焼き 大根の炒り煮 ごま豚汁	さわら さいきょうみそ さつまいも あつあげ ぶたごまにく みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろいりごま しろすりごま	ひろしまな にんじん ごまつな	だいこん ごぼう ねぎ	こんにやく ぶなしめじ	583 28.0 16.9 2.8	750 34.4 19.8 3.5
20 水	 米粉 食パン	チリコンカン スコッチブロス ミニレモンゼリー	しうだいぼ ぶたひきにく ウイナー	ぎゅうにゅう	ごめこパン じゃがいも おおむぎ レモンゼリー	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 かぶ	にんにく	612 27.6 24.0 3.2	873 37.3 31.2 4.4
21 木	 ごはん	白身魚のチリソース もやしの塩ナムル 中華コーンスープ 型抜きチーズ	メルルーサ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	ごまつな にんじん パセリ	しょうが たまねぎ ねぎ	にんにく もやし きくらげ	615 24.5 20.7 2.3	778 28.9 23.5 2.9
22 金	新人戦の振替休業日										
23 土	勤労感謝の日										
25 月	 ごはん	ぶりフライ ちりめんわかめのサラダ のっぺい汁	ぶりフライ とりむねにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ごはん さとう さといも	あぶら	にんじん	きゅうり ほししいたけ ごぼう ねぎ	キャベツ だいこん こんにやく しょうが	603 23.8 19.0 2.3	772 28.9 22.4 2.9
26 火	 ごはん	牛丼 磯香和え なめことわらびの味噌汁 りんご	ぎゅうにく もめんどうふ みぞ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さとう		ほうれんそう にんじん	たまねぎ グリーンピース なめこ ねぎ	こんにやく もやし わらび りんご	642 25.5 25.6 2.4	824 31.4 31.0 2.8
27 水	 コッペ パン	トマトミートオムレツ 大根サラダ 白菜のシチュー	トマトミートオムレツ ツナ ぶたごまにく	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも	バター	にんじん パセリ	だいこん はくさい ぶなしめじ	きゅうり たまねぎ	577 24.1 22.9 2.8	837 33.0 30.8 4.1
28 木	 つや姫 ごはん	鶏のハニーマスタード焼き ツナと昆布の和え物 すまし汁	とりももにく みぞ ツナ なるこ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	つやひめごはん はちみつ	しろいりごま	ごまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ	キャベツ	570 27.5 19.9 2.2	734 34.3 23.9 2.6
29 金	 ごはん	鮭メンチカツ ラーメンサラダ 道産子汁	さけメンチカツ ローズハム ぶたごまにく もめんどうふ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん ちゅうかめん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろいりごま バター	にんじん	もやし しょうが にんにく とうもろこし	きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	663 25.6 21.7 2.5	828 30.4 25.2 3.0