

★太字は小国産食材です！

令和7年度 5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 木		鶏肉のきじ焼き 切干大根とツナの和えもの キャベツの味噌汁	とりももにく とりひきにく ツナ あつあげ うちまめ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しろいりごま ごまあぶら	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん もやし ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ	619 28.8 22.7 2.0	792 35.6 27.0 2.7
2 金		かつおフライ ほうれんそうのごま和え 麺とわかめのすまし汁	あぶらあげ かつおフライ みぞ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう やきふ	しろすりごま あぶら	にんじん ほうれんそう	たけのこ もやし	グリーンピース ほししいたけ	617 26.1 18.2 3.1	766 29.6 21.0 3.5
3 金	憲 法 記 念 日										
4 土	みどりの日										
5 日	こどもの日										
6 月	振 替 休 日										
7 水		ミートローフ 温野菜 卵スープ	ぶたひきにく たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	しよくパン パンこ さとう じゃがいも		にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース	とうもろこし えのきたけ	572 28.3 22.5 3.1	819 38.0 29.0 4.4
8 木		さばサラサ焼き たけのこと豚肉の煮物 もやしの味噌汁	さばサラサやき ぶたこまにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん		にんじん こまつな	たけのこ ぶなしめじ	こんにゃく もやし	609 26.6 23.4 1.9	769 32.2 26.9 2.4
9 金		麻婆豆腐丼 わかめと野菜の中華スープ バナナ	もめんどうふ ぶたひきにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん ちんげんさい	たまねぎ ねぎ にんにく バナナ	たけのこ しょうが もやし	615 23.5 17.2 2.1	770 29.0 20.2 2.7
12 月		白身魚フライねぎ醤油かけ ほうれん草の磯辺和え じゃがいもの味噌汁 型抜きチーズ	しろみざかなフライ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり チーズ	ごはん じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	ねぎ	もやし	599 24.2 20.0 2.5	757 29.0 22.4 2.9
13 火		三色丼 根菜のごま汁 河内ばんかん	とりひきにく いりたまご あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら しろいりごま しろすりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん こんにゃく かわちばんかん	ごぼう ぶなしめじ ねぎ	609 26.7 19.4 2.2	776 33.1 23.0 3.1
14 水		鶏肉焼きハンバーグ じゃこのサラダ 親子汁	ハンバーグ みぞ とりももにく たまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう やきふ	あぶら	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし ほししいたけ	きゅうり たまねぎ	625 23.9 20.9 2.5	747 24.4 16.6 5.1
15 木		揚げ餃子 炒めビーフン 肉団子のスープ	ぎょうざ ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん ビーフン	あぶら ごまあぶら	あかじそ にんじん ピーマン ちんげんさい	キャベツ ぶなしめじ きくらげ	もやし ねぎ	652 24.2 21.6 2.8	863 30.5 27.7 3.6
16 金		赤魚の西京焼き マカロニサラダ わらびとなめこの味噌汁	あかうおの さいきょうみそづけ もめんどうふ みぞ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん たかきび マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	アスパラガス	とうもろこし たまねぎ ねぎ	キャベツ なめこ わらび	616 23.9 18.6 1.9	792 29.0 22.1 2.4
19 月		アジ開きフライ 春雨和え 玉ねぎの味噌汁	あじひらきフライ かまぼこ あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	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 こまつな	もやし きくらげ ぶなしめじ	きゅうり たまねぎ	584 22.5 18.1 2.1	750 27.5 21.3 2.5
20 火		ハヤシライス コーンサラダ ミニレモンゼリー	ぶたこまにく とりささみ	ぎゅうにゅう	ごはん レモンゼリー	あぶら	にんじん トマト	マッシュルーム とうもろこし キャベツ	たまねぎ きゅうり	638 26.7 19.1 2.9	818 32.9 22.7 3.8
21 水		オムレツケチャップソース アスパラガスのサラダ ベジタブルチャウダー	ブレンオムレツ ロースハム ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも こめこ	あぶら バター	トマト アスパラガス にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ	キャベツ とうもろこし	610 23.0 26.6 3.1	881 31.5 35.5 4.8
22 木		鶏肉のから揚げ 梅かつお和え 孟宗汁	とりむねにく ちくわ かつおぶし あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ	あぶら	にんじん	にんにく もやし うめぼし しいたけ	しょうが きゅうり たけのこ	607 30.4 20.7 2.4	760 34.3 23.7 3.0
23 金		れんこんしゅうまい 肉じゃが いら玉汁	れんこんしゅうまい ぶたこまにく たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう		にんじん にら	たまねぎ グリーンピース	こんにゃく えのきたけ	601 21.7 15.2 2.5	795 27.0 18.2 3.4
26 月		ソースカツ ポイル野菜 ごま豚汁	ぶたロースカツ もめんどうふ ぶたこまにく みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	にんじん パセリ	キャベツ こんにゃく ねぎ	ごぼう ぶなしめじ	626 26.7 18.7 2.5	830 31.4 26.5 3.0
27 火		松風焼き ツナと野菜の和え物 豆腐とわかめの味噌汁	とりひきにく みぞ ツナ もめんどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう パンこ	しろいりごま	にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ	しょうが きゅうり	586 26.8 19.4 2.3	756 33.2 22.9 3.0
28 水		ポークビーンズ 野菜のスープ煮 河内ばんかん	しろだいま ぶたこまにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも	あぶら	ピーマン トマト にんじん ブロッコリー	マッシュルーム かわちばんかん	たまねぎ にんにく	575 28.6 20.4 3.0	816 38.4 26.2 4.2
29 木		さわらの磯香揚げ 五目きんぴら わらびの味噌汁	さわら さつまあげ もめんどうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	ピーマン にんじん	ごぼう こんにゃく ねぎ	たけのこ わらび	596 25.1 20.9 2.6	763 30.5 24.8 3.2
30 金		ポークカレー 海草サラダ 元気ヨーグルト	ぶたこまにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	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 もやし	633 25.5 17.8 2.7	789 30.7 20.1 3.1