

★太字は小国産食材です！



令和7年度

10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 水		ハムチーズカツ コーンサラダ 野菜のスープ煮	ハムチーズカツ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも	あぶら	にんじん	キャベツ とうもろこし グリーンピース	646 23.7 27.6 3.1	864 29.9 33.3 4.3
2 木		肉豆腐丼 大根の味噌汁 バナナ	ぶたこまにく もめんどうふ うちまめ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ごまつな にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん いとこんにやく しょうが バナナ	601 25.9 14.9 1.8	755 31.5 17.1 2.2
3 金		えだまめとゆかいのごはん うさぎハンバーグ 磯香和え かきたま汁 お月見団子	ハンバーグ もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	ごはん かたくりこ つきみだんご	しろいりごま	あかしそ ごまつな にんじん	えだまめ もやし ほししいたけ 	604 24.4 15.7 2.9	755 29.4 17.7 3.7
6 月	振替休業日									
7 火		厚焼玉子 肉じゃが もやしの味噌汁 のりの佃煮	あつやきたまご ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のりのつくだに	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう		にんじん ごまつな ささぎ	たまねぎ もやし ぶなしめじ	593 24.4 16.5 2.5	748 29.6 18.9 3.0
8 水		アジ開きフライ ほうれん草のおかか和え 具だくさん豚汁	アジひらきフライ かつおぶし 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	あぶら	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ねぎ こんにやく ほししいたけ	568 24.3 17.3 2.0	728 29.8 20.2 2.4
9 木		鶏の塩唐揚げ 切り干し大根のサラダ キャベツの味噌汁	とりむねにく コースハム あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら しろすりごま あぶら しろいりごま	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ ねぎ もやし きりほしだいこん ぶなしめじ	604 30.3 19.5 2.3	779 33.8 23.0 2.9
10 金		ビーンズカレー ちりめんとうかめのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたひきにく しろだいぼ	ぎゅうにゅう わかめ あげちりめん	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ	668 24.1 23.4 2.5	863 29.8 29.1 3.4
13 月	スポーツの日									
14 火		鮭フライ 五目きんぴら みそかきたま汁	さけフライ さつまあげ もめんどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ピーマン にんじん ごまつな	ごぼう えのきたけ こんにやく	581 23.5 18.6 2.3	744 28.7 22.0 2.8
15 水		チキンのグリル ツナと人参のサラダ ホワイトスープ ジャム	とりももにく とりひきにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン ジャム	オリーブオイル ドレッシング	バジル オレガノ にんじん パセリ	たまねぎ かぶ とうもろこし キャベツ カリフラワー	631 28.2 27.2 2.9	884 37.7 35.2 4.5
16 木		きのこいっぱいハヤシライス キャベツサラダ みかん	ぶたこまにく コースハム	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん トマト	ぶなしめじ たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ みかん	652 26.8 20.1 2.8	842 33.2 24.0 3.8
17 金		白身魚フライねぎ醤油かけ 菊花あえ わらびとじゃが芋の味噌汁	しろみさかなフライ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし きくわらび	564 21.9 16.4 2.2	719 26.4 19.0 2.7
20 月		赤魚の西京焼き のりマヨサラダ すまし汁 ラフランスゼリー	あかうおの さいきょうづけ ツナ なんと きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう のり	ごはん たかきび ラフランスゼリー	しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ごまつな みつば	キャベツ ほししいたけ きりほしだいこん	599 23.5 19.2 2.1	763 29.0 22.8 2.6
21 火		五目野菜肉団子 ひじきの炒り煮 彩り野菜の味噌汁	にくだんご あぶらあげ しろだいぼ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん さとう	あぶら	にんじん かぼちゃ ごまつな	ごぼう だいこん こんにやく グリーンピース	581 22.3 16.6 2.4	761 28.0 20.0 3.0
22 水		白身魚のエスカベッシュ ゆで花野菜 ミネストローネ	メルルーサ しろだいぼ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	やまごめもちりパン かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	カラーピーマン ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく カリフラワー キャベツ	594 29.4 22.4 3.1	853 40.0 29.4 4.4
23 木		チャーハン ショウロンボウ 豆腐の中華スープ	とりももにく いりたまご なんと ショウロンボウ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンツアイ	にんにく ねぎ きくらげ しょうが たけのこ	576 23.7 16.9 2.5	757 30.5 20.3 4.0
24 金		豚肉のごま味噌がらめ なめこの味噌汁 りんご	ぶたももにく あおだいす みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま	にんじん	しょうが なめこ ねぎ とうもろこし だいこん りんご	661 28.6 22.6 1.9	842 35.6 27.2 2.3
27 月		焼き餃子 型抜きチーズ 糸こんにゃく わかめと野菜の中華スープ	ぎょうざ ぶたこまにく なんと	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん カラーピーマン チンゲンツアイ	にんにく きくらげ ねぎ たけのこ いとこんにやく もやし	605 24.6 19.8 2.5	776 30.3 23.1 3.3
28 火		あったかごろごろおでん もやしの塩ナムル みそ豆	やきちくわ あつあげ しろだいぼ さつまあげ うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら しろいりごま あぶら	にんじん ごまつな	だいこん もやし こんにやく	604 24.1 20.1 2.5	778 29.7 23.9 3.4
29 水		ブレンオムレツ コールスローサラダ シータのシチュー	ブレンオムレツ ぶたこまにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも	ドレッシング あぶら	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく とうもろこし ぶなしめじ セロリー	653 26.1 27.2 3.1	938 35.6 36.5 4.5
30 木		さばの揚げ煮 ゆかり和え 豆腐ときのこのみそ汁	さば もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま	にんじん あかしそ	しょうが きゅうり ぶなしめじ えのきたけ ほししいたけ 	582 24.1 19.6 2.1	746 29.6 23.1 2.8
31 金		チキンライス 焼きポテト 野菜と肉団子のスープ ハロウィンデザート	とりむねにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう 	ごはん ミニオンスポテト かぼちゃパエリア	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ とうもろこし グリーンピース	681 22.0 20.1 3.0	876 27.1 24.3 3.8

