

★太字は小国産食材です！



# 令和7年度 12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			
		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		
		ごはん ごはん	鯵のかば焼き もやしの和え物 豚汁	いわし みそ ロースハム もめんどうふ ぶたこまにく	きゅうにゅう あおのり	ごはん じやがいも さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん にんじん	しょうが ごぼう しいたけ ねぎ	もやし だいこん こんにゃく	626 26.7 21.1 2.3
1月	ごはん	マーポーだいこん 中華コーンスープ 元気ヨーグルト	ぶたひきにく みそ もめんどうふ	きゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい	だいこん しょうが ねぎ どうもろこし	たまねぎ にんにく グリンピース きくらげ	586 22.0 15.6 1.7	741 26.2 17.9 2.2
2火	ごはん	ハンバーグケチャップソース いとうり赤大根サラダ ビーンズスープ りんごジャム	ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ	きゅうにゅう あげちりめん	しょくパン ジャム	ドレッシング	にんじん バセリ	だいこん きゅうり ぶなしめじ	あかだいこん たまねぎ	645 26.4 26.5 3.0	909 35.6 34.5 4.2
3水	食パン	鮭の塩焼き かんぴょうのごま和え 親子汁 バナナ	さけ とりももにく たまご	きゅうにゅう	ごはん さとう やきふ	しろすりごま	にんじん ほうれんそう	かんぴょう もやし ほししいたけ	キャベツ たまねぎ バナナ	601 28.1 15.0 2.0	750 34.3 17.3 2.6
4木	ごはん	野菜カレーコロッケ にんじんのしりしり 白菜と肉団子のスープ	ツナ いりたまご とりにくだんご	きゅうにゅう	ごはん カレーコロッケ さとう	あぶら	にんじん	もやし ねぎ	はくさい ぶなしめじ	655 22.4 23.9 2.0	847 27.5 29.6 2.7
5金	ごはん	鶏の唐揚げ青のり風味 冷汁 なめこ汁	とりむねにく こうやどうふ うちまめ みそ ほたて もめんどうふ	きゅうにゅう あおのり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん	はくさい なめこ ねぎ	ほししいたけ だいこん	607 31.3 20.6 2.1	754 34.5 23.3 2.7
8月	ごはん	秘伝豆入厚焼き玉子 ほうれん草の磯辺和え 白みそ雑煮	とりももにく あぶらあげ ひでんまめ たまご みそ	きゅうにゅう きざみのり	ごはん さといも しらたまだんご	地産地消の日	にんじん ほうれんそう みずな	ごぼう もやし だいこん	グリンピース いとこんにやく	625 24.6 17.6 2.0	782 28.7 19.2 2.5
9火	かやく ごはん	チリコンカン 野菜のスープ煮 りんご	しうだいす ぶたひきにく ベーコン	きゅうにゅう	やまこめもっちりパン じやがいも	オリーブ オイル	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ グリンピース	にんにく りんご	615 29.4 24.6 3.2	874 40.5 31.9 4.3
10水	ごはん	牛丼 かおり和え もやしの味噌汁	きゅうにく あぶらあげ みそ	きゅうにゅう	ごはん さとう		にんじん あおじそ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ	いとこんにやく グリンピース きゅうり	587 24.5 20.9 2.5	759 30.3 24.9 3.1
11木	ごはん	さばサラサ焼き わらびの田舎煮 沢煮わん	さばサラサやき あつあげ ぶたこまにく	きゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん	わらび	こにゃく ごぼう たけのこ	621 25.5 24.7 2.0	781 30.8 28.5 2.6
12金	ごはん	ショウロンボウ もやしの塩ナムル じやが豚キムチ 夢オレンジ	ショウロンボウ ぶたこまにく	きゅうにゅう	ごはん じやがいも さとう	こま油 しろいりごま あぶら	こまつな にんじん にら	もやし たまねぎ ゆめオレンジ	はくさいキムチ いとこんにやく	616 25.4 14.6 1.9	805 32.4 17.5 2.7
15月	ごはん	焼き鳥風 キヤベツの昆布和え 彩り野菜の味噌汁	とりむねにく とりももにく あつあげ みそ	きゅうにゅう しおこんぶ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん かぼちゃ こまつな	ねぎ きゅうり	キャベツ だいこん	669 29.6 25.2 2.1	876 37.0 30.3 2.5
16火	ごはん	赤魚の西京焼き れんこんサラダ さわし汁 お米のパパロア	あかうおの さいきょううみそづけ とりささみ なると きぬごしどうふ	きゅうにゅう あげちりめん きざみのり	ごはん おこめのパパロア	しろいりごま ドレッシング	にんじん みつば	うめぼし れんこん どうもろこし	だいこん きゅうり キャベツ	606 24.4 19.6 3.6	763 30.1 22.8 4.4
17水	ごはん	キヤベツメンチカツ 県産切り干しと豚肉の煮物 じゃがいもの味噌汁	キヤベツメンチカツ ぶたこまにく あぶらあげ みそ	きゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じやがいも	あぶら	にんじん さやいんげん	ほししいたけ きりほし	きりほし だいこん ごにゃく	603 20.0 18.8 2.5	784 24.7 22.3 3.1
18木	ごはん	あじの塩麹漬け ごまごぼうサラダ すき焼き風煮	あじしおこうじづけ ツナ ぶたかたにく やきどうふ	きゅうにゅう	ごはん やきふ さとう	ノンエッグ マヨネーズ しろいりごま	にんじん じゅんぎく	ごぼう どうもろこし えのきたけ ねぎ	きゅうり はくさい いとこんにやく	667 29.4 23.8 2.3	856 36.4 28.7 2.9
19金	ごはん	とりそぼろ丼 小豆かぼちゃ キャベツと豆腐の味噌汁	とりひきにく いりたまご あずき あぶらあげ もめんどうふ みそ	きゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	かぼちゃ	しょうが キヤベツ	グリンピース	628 28.7 18.8 2.0	810 35.3 22.1 2.5	
22月	ごはん	白身魚フライねぎ醤油かけ 春雨和え わらびの味噌汁	ホキフライ ロースハム もめんどうふ あぶらあげ みそ	きゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし	きくらげ わらび	603 23.3 19.2 2.2	762 28.0 22.1 2.8
23火	ごはん	鶏肉のクリームソース 温野菜 白菜スープ ケーキセレクト	とりももにく とりひきにく ウインナー	きゅうにゅう	しょくパン ケーキ(セレクト)	バター	にんじん ブロッコリー バセリ	たまねぎ カリフラワー どうもろこし	マッシュルーム はくさい	615 30.1 26.6 2.9	856 40.1 33.4 4.1
24水	食パン	ポークカレー アスパラ葉とツナのサラダ 夢オレンジ	ぶたこまにく ツナ	きゅうにゅう	ごはん おおむぎ じやがいも	あぶら	にんじん アスパラな	たまねぎ グリンピース ゆめオレンジ	にんにく キャベツ	627 24.4 19.5 2.2	780 29.6 22.4 2.4
25木	麦ごはん										

今年も残り1ヶ月。かぜやインフルエンザなどの感染症も流行も始まりました。  
うがい手洗い+睡眠+栄養バランスの良い食事で、自己免疫力を高めましょう！

年末年始はたくさんの行事があり、たくさんの郷土料理と出会えるチャンスです。  
みなさんの家庭のならではの年末年始の行事や料理を楽しんでみましょう。

