


















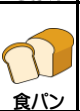




★太字は小国産食材です！



# 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	
	※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月		鰯のかば焼き もやしの和え物 豚汁 ごはん	いわし みそ コースラム もめんどうふ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも 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	しょうが ごぼう しいたけ ねぎ	626 26.7 21.1 2.3	802 32.9 25.1 3.1
2火		マーボーだいこん 中華コーンスープ 元気ヨーグルト ごはん	ぶたひきにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう 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 とうもろこし	586 22.0 15.6 1.7	741 26.2 17.9 2.2
3水		ハンバーグケチャップソー いろどり赤大根サラダ ビーンズスープ りんごジャム 食パン	ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう あげちりめん	しょうパン ジャム	ドレッシング	にんじん パセリ	だいこん きゅうり ぶなしめじ	645 26.4 26.5 3.0	909 35.6 34.5 4.2
4木		鮭の塩焼き かんぴょうのごま和え 親子汁 バナナ ごはん	さけ とりももにく たまご	ぎゅうにゅう	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	601 28.1 15.0 2.0	750 34.3 17.3 2.6
5金		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 ごはん	ツナ いりたまご とりにくだんご	ぎゅうにゅう	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 ぶなしめじ	655 22.4 23.9 2.0	847 27.5 29.6 2.7
8月		鶏の唐揚げ青のり風味 冷汁 なめこ汁 ごはん	とりももにく こうやどうふ うちまめ みそ ぼたて もめんどうふ	ぎゅうにゅう 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
9火		秘伝豆入厚焼き玉子 ほうれん草の磯辺和え 白みそ雑煮 かやく ごはん	とりももにく あぶらあげ ひでんまめ たまご やきどうふ みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	ごはん さといも しらたまだんご		にんじん ほうれんそう みずな	ごぼう もやし だいこん	625 24.6 17.6 2.0	782 28.7 19.2 2.5
10水		チリコンカン 野菜のスープ煮 りんご やまこめ もちり パン	しろだいた ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	やまこめもちりパン じゃがいも	オリーブ オイル	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく りんご	615 29.4 24.6 3.2	874 40.5 31.9 4.3
11木		牛丼 かおり和え もやしの味噌汁 ごはん	ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	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	587 24.5 20.9 2.5	759 30.3 24.9 3.1
12金		さばサササ焼き わらびの田舎煮 沢煮わん ごはん	さばサササやき あつあげ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん	わらび だいこん ほししいたけ ごぼう たけのこ	621 25.5 24.7 2.0	781 30.8 28.5 2.6
15月		ショウロンボウ もやしの塩ナムル じゃが豚キムチ 夢オレンジ ごはん	ショウロンボウ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	ごま油 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	616 25.4 14.6 1.9	805 32.4 17.5 2.7
16火		焼き鳥風 キャベツの昆布和え 彩り野菜の味噌汁 ごはん	とりももにく とりももにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう 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 だいこん	669 29.6 25.2 2.1	876 37.0 30.3 2.5
17水		赤魚の西京焼 れんこんサラダ すまし汁 お米のパバロア うさぎ ごはん	あかうおの さいきょうみそづけ とりささみ なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	ごはん おこめのパバロア	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 とうもろこし ほししいたけ	606 24.4 19.6 3.6	763 30.1 22.8 4.4
18木		キャベツメンチカツ 県産切り干しと豚肉の煮物 じゃがいもの味噌汁 ごはん	キャベツメンチカツ ぶたこまにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん さやいんげん	ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん こんにやく	603 20.0 18.8 2.5	784 24.7 22.3 3.1
19金		あじの塩麹漬け ごまごぼうサラダ すき焼き風煮 ごはん	あじおこうじづけ ツナ ぶたかたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう	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 しゅんぎく	ごぼう とうもろこし えのきたけ ねぎ	667 29.4 23.8 2.3	856 36.4 28.7 2.9
22月		とりそぼろ丼 小豆かぼちゃ キャベツと豆腐の味噌汁 冬至献立 ごはん	とりひきにく いりたまご あすき あぶらあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう		かぼちゃ	しょうが キャベツ	628 28.7 18.8 2.0	810 35.3 22.1 2.5
23火		白身魚フライねぎ醤油かけ 春雨和え わらびの味噌汁 ごはん	ホキフライ コースラム もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	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
24水		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 食パン	とりももにく とりひきにく ウインナー	ぎゅうにゅう	しょうパン ケーキ(セレクト)	バター	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	615 30.1 26.6 2.9	856 40.1 33.4 4.1
25木		ポークカレー アスパラ菜とツナのサラダ 夢オレンジ 寒ごはん	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん おおむぎ じゃがいも	あぶら	にんじん アスパラ菜	たまねぎ グリーンピース ゆめオレンジ	627 24.4 19.5 2.2	780 29.6 22.4 2.4



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みましょう。

