
























★太字は小国産食材です！



令和7年度 1月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 曜日	こ ん だ て ※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。		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		
7 水		★ハンバーグきのこソース ★ゆで野菜 ポトフ	ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう	しゃくパン じゃがいも		にんじん ブロッコリー パセリ	ぶなしめじ エリンギ たまねぎ セロリー	マッシュルーム カリフラワー かぶ	588 25.1 21.0 3.2	841 34.3 27.2 4.5	
8 木		★鶏肉と三つ葉の混ぜご飯 ★ツナサラダ ★七草の味噌汁 ★ミニレモンゼリー	とりむねにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ さとう ゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	みつば みんじん	とうもろこし キャベツ だいこん かぶ	きゅうり たまねぎ ほししいたけ	626 24.4 21.5 2.3	815 30.4 25.8 3.0	
9 金		ぶりフライ ★味噌和え ★雑煮	ぶりフライ とりももにく	ぎゅうにゅう のり	ごはん しらたまもち	あぶら	アスパラ にんじん	はくさい ごぼう	だいこん ほししいたけ	651 23.6 20.2 1.9	834 28.7 23.9 2.6	
12 月												
13 火		★さっくりメンチカツ ★チーズサラダ スキー汁	サっくりメンチカツ ぶたこまにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さつまいも	あぶら	にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ	きゅうり だいこん なまししいたけ こんにゃく	647 21.7 20.3 2.0	851 27.4 25.2 2.8	
14 水		★揚げ餃子 ★炒めビーフン ★粒コーン入り玉子スープ ★りんご	ぎょうざ ぶたこまにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん ビーフン でんぱん	あぶら ごまあぶら	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 とうもろこし りんご	636 21.6 19.7 2.3	827 27.2 24.1 3.0	
15 木		★松風焼き ★じゃこの和え物 ★わらびとなめこの味噌汁	とりひきにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう あげちゅめん	ごはん さとう パン		白いりごま	アスパラ にんじん	たまねぎ もやし だいこん	しょうが なめこ わらび	580 26.8 18.4 2.2	749 33.0 21.7 2.8
16 金		★さばサラサ焼き ★ほうれんそうのごま和え ★豚肉と白菜の味噌汁	さばサラサやき ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう パン	白いりごま 白すりごま	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい ねぎ		616 26.4 24.1 2.3	777 31.7 27.8 2.9	
19 月		★タコライス ★もずくのスープ はるか	ぶたひきにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ もずく	ごはん	あぶら	にんじん トマト ばんのうねぎ	たまねぎ きゅうり とうもろこし はるか	にんにく キャベツ えのきたけ	602 24.3 20.2 2.3	768 29.8 23.9 3.1	
20 火		★厚焼玉子 ★高野豆腐のそぼろ煮 ★野菜の味噌汁	あつやきたまご とりひきにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	赤しそ にんじん ばんのうねぎ	しょうが だいこん ねぎ	ほししいたけ ごぼう こんにゃく	616 25.7 20.3 2.8	766 30.5 22.8 3.4	
21 水		★ポークビーンズ ★白菜のスープ ★ブルーベリーゼリー いちごジャム	白だいず ぶたこまにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しゃくパン ゼリー ジャム	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 にんにく ぶなしめじ	マッシュルーム はくさい	576 27.5 19.5 3.0	805 36.8 25.0 4.3	
22 木		★白身魚フライねぎ醤油かけ ★春雨和え ★具だくさん豚汁	しろみざかなフライ ロースハム ぶたこまにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう じゃがいも	あぶら 白いりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	ねぎ きゅうり だいこん	もやし ごぼう ほししいたけ	622 25.9 17.9 2.2	793 31.3 21.0 2.8	
23 金		★揚げ鶏のレモン漬け ★れんこんサラダ ★じゃがいもと小松菜の味噌汁	とりむねにく ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ごまつな	レモン きゅうり キャベツ	れんこん とうもろこし	639 28.4 21.7 2.0	813 33.3 25.6 2.3	
26 月		★アジ開きフライ ★にんじんのしりしり ★肉団子のスープ	あじひらきフライ ツナ いりたまご にくだんご	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	あぶら	にんじん ちんげんさい	もやし きくらげ とうもろこし		610 24.3 22.0 2.1	784 30.0 26.4 2.9	
27 火		★鶏肉の香味焼き ★ゆかり和え ★わらびの味噌汁	とりももにく とりひきにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごまあぶら 白いりごま	にんじん 赤しそ	にんにく きゅうり だいこん	キャベツ わらび ねぎ	572 26.8 20.6 2.0	736 33.3 24.5 2.5	
28 水		★ブレンオムレツ ★コールスローサラダ ★ミネストローネ ネーブル	ブレンオムレツ 白だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	やまごめもちいパン じゃがいも マカロニ	ドレッシング オリーブ オイル	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 セロリー ネーブル	633 25.2 25.7 2.9	914 35.3 34.9 4.0	
29 木		★野菜コロッケ ★もやしの塩ナムル ★豚キムチ鍋 ★青のり小魚	ぶたこまにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう 青のり小ざかな	ごはん やさしいコロッケ	あぶら ごまあぶら 白いりごま	ごまつな にんじん にら	もやし えのきたけ キムチ	はくさい ねぎ	607 24.7 18.7 2.1	762 29.7 21.6 2.7	
30 金		★チキンカレー ★ひじきと枝豆のサラダ ★元気ヨーグルト	とりむねにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	グリーンピース きゅうり えだまめ	644 27.1 19.6 2.4	833 33.1 24.1 3.4	

リクエスト給食

今年度のリクエスト給食は1月と2月に行います。今月は、小国小6年生のみなさんの献立です。

6年生の献立は、家庭科で献立の立て方を学習し、6つのポイントに注意しながら一生懸命考えて

作った献立です。その中から、1組羽田光汰さん、2組伊藤陽愛さんの献立を給食にしました。6年生みんなの献立がとても素晴らしかったため、立ててくれた料理の中から献立にたくさん取り入れてみました。★がその料理です。思いのこもった献立を、みなでおいしくいただきましょう！ 予告1；★は2月の献立にも登場します。 予告2；2月は小国中3年生と叶水小中の献立です。お楽しみに！



