

令和7年度 1月 給食献立表

★太字は小国産食材です！



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
7水	食パン ★パンバークきのソース ★ゆで野菜 ボトフ	ハンバーグ ウインナー	きゅうにゅう	しょくパン じやがいも	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 かば	588 25.1 21.0 3.2	841 34.3 27.2 4.5
8木	ごはん ★鶏肉と三つ葉の混ぜご飯 ★ソナサラダ ★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	きゅうにゅう	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	626 24.4 21.5 2.3	815 30.4 25.8 3.0
9金	ごはん ★ぶりフライ ★磯香和え ★雑煮	ぶりフライ とりももにく	きゅうにゅう 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
12月	成人の日								
13火	ごはん ★さっくりメンチカツ ★チーズサラダ スキー	サックリメンチカツ ぶたこまにく もめんどうふ みそ	きゅうにゅう チーズ	ごはん さつまいも	あぶら	にんじん 牛	キャベツ たまねぎ ごぼう ねぎ	きゅうり たいこん ほししいたけ こんにゃく	647 21.7 20.3 2.0
14水	ごはん ★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	きゅうにゅう	ごはん ビーフン でんぶん	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
15木	ごはん ★松葉焼き ★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	きゅうにゅう あげちちめん	ごはん さとう パンこ	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
16金	わかめ ごはん ★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	きゅうにゅう わかめ	ごはん さとう パンこ	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	ごはん タコライス ★もずくのスープ はるか	ぶたひきにく きぬごしとうふ	きゅうにゅう 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	ににく キャベツ えのきたけ	602 24.3 20.2 2.3
20火	ゆかり ごはん ★厚焼玉子 高野豆腐のとぼろ煮 ★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	きゅうにゅう	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
21水	食パン ★ポークピーンズ ★白菜のスープ ★ブルーベリーゼリー いちごジャム	白だいば ぶたこまにく ベーコン	きゅうにゅう	しょくパン ゼリー ジャム	オリーブ オイル	ピーマン トマト にんじん バセリ	たまねぎ ににく ぶなしめじ	マッシュルーム はくさい	576 27.5 19.5 3.0
22木	ごはん ★白身魚フライねぎ醤油かけ ★春雨和え ★具だくさん汁	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	きゅうにゅう	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 こぼう ほししいたけ	622 25.9 17.9 2.2
23金	ごはん ★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	きゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	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
26月	ごはん ★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 にぐたんご	きゅうにゅう 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	
27火	ごはん ★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	きゅうにゅう	ごはん さとう	ごまあぶら 白いりごま	にんじん 赤じそ	ににく きゅうり だいこん	キャベツ わらび ねぎ	572 26.8 20.6 2.0
28水	やまこめ もっちりパン ★フレーンオムレツ ★コールスローサラダ ★ミネストローネ ヌーブル	フレーンオムレツ 白だいば ベーコン	きゅうにゅう こなチーズ	やまこめもっちりパン 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 ににく	とうもろこし セロリー ヌーブル	633 25.2 25.7 2.9
29木	ごはん ★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	きゅうにゅう 青のり小ざかな	ごはん やさいコロッケ	あぶら ごまあぶら 白いりごま	こまつな 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
30金	ごはん ★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	きゅうにゅう 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 ににく キャベツ	グリンピース きゅうり えだまめ	644 27.1 19.6 2.4

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いものでした。★がその料理です。思いのこもった献立を、みん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！



