

















★太字は小国産食材です！



令和8年度 4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 火	入学式(2・3年生お弁当の日)										
8 水	 豚肉の生巻焼き丼 根菜のごま汁 バナナ ごはん	ぶたこまにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら しろすりごま	カレーピーマン にんじん	たまねぎ しょうが だいこん ねぎ バナナ	にんにく ごぼう ぶなしめじ こんにゃく	639 27.9 15.9 1.8	818 34.9 18.5 2.2	
9 木	 塩麹チキンカツ ひじきと枝豆のサラダ にら玉汁 ごはん	しおこうじチキンカツ ツナ たまご もめんどうふ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	にんじん にら	きゅうり えだまめ	キャベツ えのきたけ	603 25.8 20.2 2.3	772 31.6 23.8 2.8	
10 金	 さばみりん干し 高野豆腐のどぼろ煮 もやしの味噌汁 ごはん	さばみりんほし とりひきにく こうやどうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん こまつな	しょうが もやし	ほししいたけ ぶなしめじ	613 29.9 22.0 2.2	786 37.0 26.1 2.8	
13 月	 ポークカレー コーンサラダ ミニレモンゼリー ごはん	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ゼリー	こめあぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	にんにく グリーンピース とうもろこし	606 22.1 17.4 2.1	784 27.2 21.1 3.0	
14 火	 松風焼き ほうれん草のじゃこ和え なめこ汁 ごはん	とりひきにく みぞ もめんどうふ	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん さとう パンこ	しろいりごま	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし だいこん	しょうが なめこ ねぎ	578 27.2 18.8 2.3	747 33.5 22.1 2.8	
15 水	 たらフライ ゆで野菜 肉団子のトマトスープ 食パン	たらフライ とりにくたんこ しろだいた	ぎゅうにゅう	しよくパン じゃがいも	こめあぶら オリブオイル	にんじん パセリ ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ	マッシュルーム にんにく	598 26.2 23.4 3.2	850 34.9 30.1 4.5	
16 木	 照り焼きチキン キャベツとマカロニのサラダ 沢煮わん お祝いいちごゼリー ごはん	てりやきチキン ローズハム ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん マカロニ ゼリー	フレンチ ドレッシング	にんじん	キャベツ ごぼう たけのこ	きゅうり だいこん ほししいたけ	594 23.1 17.9 2.5	749 28.3 20.6 3.3	
入学・進級おめでとう・お花見こんだて											
17 金	 肉とほうろ丼 じゃが芋の味噌汁 元気ヨーグルト ごはん	ぶたひきにく いらたまご あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも			こまつな	しょうが ぶなしめじ	グリーンピース	624 28.0 20.6 1.9	791 33.8 24.6 2.3
20 月	 赤魚の西京焼き のりマヨサラダ 豚汁 ごはん	あかうおの さいきょうみそ ツナ 味噌 ぶたこまにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう のり	ごはん じゃがいも	しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり ほししいたけ	601 27.1 20.3 1.9	776 33.2 24.2 2.3	
21 火	 焼き餃子 糸こんにゃく 豆腐の中華スープ 型抜きチーズ ごはん	ぎょうざ ぶたこまにく きぬごしどうふ なると	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ごはん さとう	こめあぶら こめあぶら しろいりごま	にんじん カレーピーマン チンゲンツアイ	にんにく きくらげ	たけのこ いとこんにゃく	624 25.7 21.1 2.4	805 32.0 24.9 3.6	
22 水	 さくつとコーンコロッケ ちりめんわかめのサラダ 春野菜のシチュー コッペパン	とりむねにく	ぎゅうにゅう わかめ あげちりめん	コッペパン さとう じゃがいも	こめあぶら バター	にんじん	もやし たまねぎ キャベツ	きゅうり グリーンピース	614 26.2 23.7 3.1	884 35.4 31.0 4.4	
23 木	 ドライカレー ベーコンとレタスのスープ 河内晩柑 ごはん	ぶたひきにく しろだいた ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめあぶら	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが レタス ぶなしめじ	とうもろこし マッシュルーム グリーンピース かわちぼんかん	601 23.3 20.0 2.2	766 28.5 23.8 3.0	
24 金	 白身魚フライねぎ醤油かけ 切り昆布煮 みぞかきたま汁 ごはん	しろみざかなフライ さつまあげ もめんどうふ たまご 味噌	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう	こめあぶら	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう えのきたけ	いとこんにゃく ほししいたけ	590 24.8 18.0 2.6	752 30.1 21.2 3.1	
25 土	授業参観日・PTA総会(お弁当の日)										
27 月	振替休業日										
28 火	 揚げ鶏のレモン漬け 花野菜サラダ わらびと豆腐の味噌汁 ごはん	とりむねにく ローズハム どうふ あぶらあげ 味噌	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	こめあぶら	ブロッコリー	レモン わらび ぶなしめじ	カリフラワー とうもろこし	618 29.7 20.7 2.0	781 35.3 24.1 2.6	
29 火	昭和の日										
30 木	 和風きんぴらハンバーグ おかか和え わかめのすまし汁 日向夏ゼリー ごはん	あぶらあげ ハンバーグ もめんどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん しょうないふ ゼリー		にんじん こまつな みつば	たけのこ もやし	グリーンピース ごぼう	551 22.1 14.4 3.0	708 27.9 17.1 3.8	

新入学生のみなさんへ

ご入学 おめでとうございます。
今年度の給食は、8日(水)から始まります。
みなさんは、成長のピークを迎える時期に入ります。体の成長に合わせて、給食も小学校の時と比べて量がグンと増えます。しっかり食べて、勉強にも部活にも頑張れるる体を作りましょう!!

進級おめでとうございます。

今年度の給食は、8日(水)から始まります。
今年度も、たくさんの料理に出会えることでしょう。苦手な食べ物にも挑戦をして、自分の味覚を広げたいですね。
成長期に必要な栄養をしっかりとって丈夫な体を作りましょう!!
よくかんでしっかり食べましょう!!