

★太字は小国産食材です！



令和6年度 6月 給食献立表



小国町立小国小学校

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	
	※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。										
3月		アジ開きフライ にんじんのしりしり 豆腐とわかめの 中華スープ	あじフライ ツナ なた いりたまご きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん だかきび さとう	あぶら	にんじん	もやし たけのこ ねぎ		611 25.0 21.0 1.8	786 30.9 25.0 2.7
4火		野菜ミックス肉団子 三色びたし 鶏ごぼう汁 みそ豆	にくだんご とりももにく あぶらあげ しろうだいず みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	おかひじき にんじん	もやし ねぎ ほししいたけ		627 25.5 20.8 2.4	818 32.3 25.5 3.2
5水		チキンのグリル コールスローサラダ ビーンズスープ いちごジャム	とりももにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	しよくパン いちごジャム	オリーブオイル	にんじん パセリ バジル オレガノ	レモン たまねぎ なしめじ		646 31.2 28.6 2.8	891 40.2 35.7 4.0
6木		鯖の昆布醤油干し わらびとキャベツの おひたし 玉ねぎの味噌汁	さばのこんぶ しょうゆほし もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん 		にんじん こまつな	キャベツ しょうが えのきたけ	わらび たまねぎ	598 24.0 23.0 1.7	758 28.8 26.5 2.0
7金		三色丼 じゃがいもの味噌汁 河内ばんかん	ぶたひきにく いりたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら しろいりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ かわちばんかん		614 26.3 21.1 2.1	784 32.7 25.5 3.0
10月		コーンコロケ 切干大根と チキンの和え物 具だくさん豚汁	とりささみ ぶたごまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	しろいりごま あぶら ごまあぶら	あかしそ にんじん	うめほし きりぼしだいこん もやし ごぼう ねぎ こんにゃく ほししいたけ		686 24.6 23.3 2.8	869 29.9 27.2 3.5
11火		肉しゅうまい 豚肉と野菜の旨煮 わらびのスーフ	ポークしゅうまい ぶたごまにく こうや豆腐 あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく ほんしめじ しょうが	たけのこ わらび	582 25.7 17.1 1.9	761 32.9 20.6 2.7
12水		松風焼き わかめサラダ うどの味噌汁	とりひきにく みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう パンこ じゃがいも	しろいりごま ごまあぶら	にんじん	たまねぎ きゅうり うど	しょうが キャベツ たけのこ	606 26.4 19.5 2.3	782 32.7 23.4 3.1
13木		鮭メンチカツ ふきの煮物 キャベツとひき肉の 味噌汁	さけメンチカツ さつまあげ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん	ぶき ねぎ キャベツ ほししいたけ	しょうが ぶなしめじ こんにゃく	589 21.5 20.1 2.2	736 25.2 23.2 2.7
14金		ビーンズカレー フルーツポンチ 青のり小魚	ぶたごまにく しろうだいず	ぎゅうにゅう あおのり こざかな	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ あまなつ りんご アロエ	パイ もも ラフランス ナタデココ	687 26.4 18.7 2.3	881 32.1 22.0 2.7
17月		チキンのピザソース じゃこのサラダ 花野菜スープ	とりももにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ あげちりめん	ごはん	あぶら しろいりごま	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり ぶなしめじ	キャベツ とうもろこし カリフラワー	628 27.8 25.2 2.2	810 33.7 29.6 2.7
18火		さばの南蛮漬け ゆかり和え もやしの味噌汁	さば もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう しょうないふ	あぶら しろいりごま	にんじん あかじそ こまつな	たまねぎ きゅうり	キャベツ もやし	608 26.3 21.4 2.0	792 31.8 25.0 2.6
19水		チーズオムレツ イタリアンサラダ カレモア	チーズオムレツ ロースハム とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル あぶら	にんじん バジル カラーピーマン	キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく	きゅうり しょうが	607 25.1 24.7 3.2	877 34.1 32.8 4.8
20木		豚丼 みぞけんちん汁 河内ばんかん	ぶたごまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも		にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ ごぼう	しょうが グリーンピース ほししいたけ かわちばんかん	593 29.4 14.8 1.9	756 36.8 17.0 2.4
21金		酢鶏 わかめと野菜の中華スープ 元気ヨーグルト	とりむねにく なた なと	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ ほししいたけ もやし ねぎ	たまねぎ	619 27.2 16.8 2.7	781 33.1 19.4 3.3
24月		さっくりメンチカツ 春雨サラダ もやしの味噌スーフ	メンチカツ ロースハム ぶたごまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん にら	キャベツ もやし ほししいたけ にんにく	きゅうり たけのこ	615 22.2 21.3 2.3	816 27.9 27.3 3.1
25火		タコライス とうふのスーフ はちみつレモンゼリー	ぶたひきにく きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん ゼリー	あぶら	にんじん トマト ばんのうねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ	にんにく きゅうり しょうが	674 24.3 20.3 2.5	839 30.0 24.1 3.3
26水		小国中 創立記念日 揚げ鶏のレモン漬け 磯辺あえ すまし汁 くだもの	とりむねにく きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	せきはん かたくりこ さとう	しろいりごま あぶら	ほうれんそう にんじん	レモン ほししいたけ くだもの	もやし	589 28.4 18.9 2.4	746 33.9 21.8 3.0
27木		ハンバーグケチャップソース 冷汁 かきたま汁	ミートハンバーグ こうや豆腐 うちまめ ほたて もめんどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう		ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ ほししいたけ		573 26.2 16.5 2.6	731 30.9 18.3 3.3
28金		ほっけの昆布醤油干し 五目きんぴら 鶏団子スープ	ほっけこんぶ しょうゆほし ぶたごまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	ピーマン にんじん ちんげんさい	ごぼう こんにゃく たけのこ きくらげ		581 28.6 17.6 1.9	743 34.9 20.7 2.4

今月は、かむことを意識してみましよう。よくかんでほしいメニューをたくさん入れました。に注目です！