



令和6年度 7月 給食献立表



小国町立小国小学校

★太字は小国産食材です！

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	ごはん	肉豆腐 山菜の味噌汁 バナナ	ぶたこまにく もめんどうぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら		ごぼう しょうが ほそだけ なめこ いとこんにやく バナナ	たまねぎ わらび えのきたけ ねぎ バナナ	624 26.7 14.6 2.0	782 32.8 16.7 2.5
2火	ごはん	さばサラサ焼き 切干大根のソース炒め キャベツの味噌汁	さばサラサやき ぶたこまにく あぶらあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	ごはん	あぶら	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし キャベツ	たまねぎ ぶなしめじ	638 26.8 24.4 2.2	808 32.3 28.2 2.8
3水	食パン	ポロニアステーキ 小国産大豆のツナサラダ 野菜のスープ煮	ポロニアソーセージ ツナ しろうだいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	しよくパン じゃがいも	あぶら	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	きゅうり	584 26.5 25.1 2.9	826 35.6 32.0 4.2
4木	ごはん	鶏の塩唐揚げ 梅かつお和え けんちん汁	とりむねにく やきちくわ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら しろいりごま	にんじん こまつな	にんにく きゅうり ねぎ	キャベツ うめ ほししいたけ	613 29.6 20.5 2.5	780 35.2 24.0 3.2
5金	ごはん	白身魚のチリソース じゃこの和え物 もやしの味噌スープ 元気ヨーグルト	メルルーサ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう あげちりめん ヨーグルト	ごはん でんぶん 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 にら	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	にんにく ねぎ もやし ほししいたけ	603 27.3 16.5 2.4	765 33.0 19.2 2.8
8月	ゆかり ごはん	スターポークミンチカツ 米粉めんのサラダ すまし汁 七夕ゼリー	ミンチカツ ロースハム なると きぬごしどうぶ	ぎゅうにゅう	ごはん こめこめん ゼリー	あぶら ごまあぶら	ゆかり にんじん オクラ	きゅうり ほししいたけ	もやし	661 22.7 20.9 2.2	826 26.7 24.2 2.4
9火	ごはん	鶏肉の香味焼き もやしの塩ナムル 中華コーンスープ	とりももにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら しろいりごま	こまつな にんじん ちんげんさい	にんにく とうもろこし たまねぎ	もやし きくらげ	591 25.3 20.8 1.8	721 27.7 21.9 2.5
10水	ごはん	ひじき入厚焼き卵 塩肉じゃが煮 もやしの味噌汁 たかはた納豆	ひじきいり あつやきたまご ぶたこまにく みそ なつとう	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう やきふ		にんじん こまつな	たまねぎ もやし	グリーンピース ぶなしめじ	606 28.0 16.6 2.4	761 32.4 17.3 2.8
11木	ごはん	アジ開きフライ 生姜和え 味噌かきたま汁	あじひらきフライ いか たまご もめんどうぶ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん	あぶら	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが	きゅうり えのきたけ	573 27.2 17.8 2.3	727 32.7 20.3 2.8
12金	ごはん	チンジャオロースー 鶏団子のスープ メロン	ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ	ごまあぶら	ピーマン にんじん ちんげんさい	たけのこ しょうが ねぎ	たまねぎ きくらげ メロン	590 27.4 17.5 2.0	774 34.5 20.7 2.4
15月	海の日										
16火	ごはん	ほっけの昆布醤油干し 五目きんぴら じゃが芋とわかめの味噌汁 ミニレモンゼリー	ほっけこんぶ しょうゆほし さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じゃがいも レモンゼリー	あぶら ごまあぶら しろいりごま	ピーマン にんじん	ごぼう えのきたけ	たけのこ こんにやく	586 27.1 15.3 2.1	743 32.8 17.7 2.5
17水	コッペ パン	鶏肉のエスカベツシュ ポイル花野菜 ミネストローネ	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	コッペパン でんぶん さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	カラーピーマン ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく	カリフラワー キャベツ	622 31.3 24.5 2.9	871 39.7 31.3 4.2
18木	ごはん	ドライカレー ジュリエンヌスープ メロン	ぶたひきにく しろうだいず ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ	とうもろこし にんにく しょうが メロン	610 24.8 21.2 2.4	802 30.8 25.3 3.0
19金	ごはん	ソースカツ ゆでキャベツ 具だくさん豚汁	小：ぶたももカツ 中：ぶたロースカツ ぶたこまにく もめんどうぶ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ	キャベツ ねぎ ほししいたけ	ごぼう こんにやく	620 27.0 18.3 2.3	823 31.6 26.1 2.8
22月	ごはん	れんこんしゅうまい パンパンジー 粒コーン入り玉子スープ ミニトマト	れんこんしゅうまい とりむねにく きぬごしどうぶ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう でんぶん	ごま ドレッシング ごまあぶら	にんじん ちんげんさい ミニトマト	もやし とうもろこし きくらげ	きゅうり	600 22.3 17.1 2.3	787 27.6 20.5 3.2
23火	たかき びご飯	鶏の唐揚げ青のり風味 冷汁 なすの味噌汁	とりにく ほたて こうやどうぶ もめんどうぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん たかきび でんぶん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん	キャベツ えのきたけ ほししいたけ	なす	615 31.1 20.1 2.2	782 37.1 23.5 2.8
24水	食パン	ハンバーグアップルソース 温野菜 ベーコンとレタスのスープ ブルーベリージャム	ハンバーグ きぬごしどうぶ ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン さとう じゃがいも ジャム		ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	りんご レタス	591 22.9 21.9 2.9	838 31.1 28.5 4.2
25木	ごはん	白身魚ワイねぎ醤油かけ 切干大根とツナの和えもの 玉ねぎと厚揚げの味噌汁	しろみざかなフライ ツナ あつあげ みそ	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	にんじん ほうれんそう	ねぎ きりぼしだいこん たまねぎ	きゅうり ぶなしめじ	656 25.0 23.0 2.4	819 28.9 27.3 2.9
26金	ごはん	夏のトマトハヤシライス ゆでとうもろこし フルーツポンチ	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん アセロラジュレ	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム パイン もも アロエ ナタテココ	とうもろこし りんご	715 26.4 18.6 2.7	930 32.4 22.0 3.5

まもなく暑い夏がやってきます。小国産の夏に美味しい食べ物もたくさん出てきますね。

「早寝早起き朝ごはん」と、夏の旬の食べ物で夏バテを吹き飛ばし、2学期元気に会いましょう！

