
















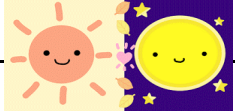






令和6年度 9月 給食献立表

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 ※給食がある日は、MILKが1本つきまます。 ※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	
2月	 野菜ミックス肉団子 春雨サラダ もやしの味噌スープ ぶどうゼリー	にくだんご ローズハム ぶたごまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん こくさんほるさめ ぶどうゼリー	しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう にら	キャベツ もやし ほししいたけ	きゅうり たけのこ にんにく	591 22.2 16.3 2.4	767 28.1 19.6 2.9
3火	 赤魚の西京焼き 揚げなすのうまみそ炒め すまし汁	あかうお ぶたごまにく みそ なた きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう しょうないふ	あぶら	ピーマン あおじそ ほうれんそう	なす ほししいたけ	しょうが	570 25.7 19.1 2.1	733 31.9 22.6 2.7
4水	 ハンバーグアップルソース ゆでキャベツ ガンボスープ オリハラ献立 (アメリカ)	ハンバーグ ベーコン とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう 	あぶら	にんじん パセリ オクラ トマト	にんにく たまねぎ セロリー	りんご キャベツ	587 26.6 22.7 3.2	839 35.8 29.4 4.6
5木	 ごぼとん丼 具だくさん味噌汁 バナナ	ぶたごまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース ねぎ バナナ	ごぼう ぶなしめじ こんにゃく	653 28.3 18.3 1.9	819 34.5 18.2 2.3
6金	 揚げ鶏のレモン漬け 磯部和え キャベツの味噌汁	とりむねにく あぶらあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	こまつな にんじん	レモン キャベツ えのきたけ	もやし ねぎ	581 28.3 18.3 1.9	738 33.5 21.2 2.2
9月	 タコライス 冬瓜のスープ ミニプリン	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん ミニプリン	あぶら	にんじん トマト おくら	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ	にんにく きゅうり とうがん	628 23.9 22.6 2.5	797 29.3 27.0 3.4
10火	 手作りチキンカツ コーンサラダ レタスとトマトのスープ	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん ごむぎこ パンこ	あぶら ドレッシング	にんじん トマト	とうもろこし キャベツ レタス	きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	646 28.2 23.2 2.2	818 33.3 27.5 2.8
11水	 さわらの照り焼き 小国産大豆のツナサラダ なすの味噌汁	さわら まぐろ しうだいず みそ もめんどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	オリーブオイル		しょうが きゅうり えのきたけ	キャベツ なす	574 28.4 20.3 2.3	736 34.8 23.9 2.8
12木	 揚げ餃子 マーボー春雨 豆腐とわかめの中華スープ	ぎょうざ ぶたひきにく みそ なた きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん りよくとうほるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	たけのこ しょうが グリーンピース	ぶなしめじ にんにく ねぎ	610 20.5 19.6 2.1	800 25.7 23.8 2.6
13金	 厚焼玉子 ひじきと枝豆のサラダ わらびの味噌汁 お月見団子	あつやきたまご まぐろ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん さとう つきみだんご	あぶら	ひろしまな にんじん	きゅうり えだまめ わらび ねぎ えのきたけ	キャベツ	622 23.4 18.9 3.3	777 28.3 21.9 3.9
16月	敬老の日 									
17火	 コーンコロケ チンジャオロースー 中華五子スープ	ぶたごまにく きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ コーンコロケ	あぶら 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	たまねぎ きくらげ	650 28.8 20.9 2.1	850 36.4 25.4 2.6
18水	 ポークビーンズ 花野菜スープ 元気ヨーグルト	しうだいず ぶたごまにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	コッペパン	オリーブオイル	ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム カリフラワー	にんにく とうもろこし	583 31.0 20.6 3.0	815 40.6 26.2 4.4
19木	 白身魚フライねぎ醤油かけ 五目きんぴら キャベツとひき肉の味噌汁	しろみざかなフライ 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 しろいりごま	ピーマン にんじん	ねぎ こんにゃく ぶなしめじ ほししいたけ	ごぼう しょうが キャベツ	579 22.0 17.5 2.3	745 27.0 20.6 2.9
20金	 チキンカレー じゃこのサラダ りんご	とりむねにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり りんご	にんにく キャベツ とうもろこし	622 24.3 18.2 2.2	843 30.6 24.7 3.8
21土	小国小運動会									
23月	秋分の日 									
24火	振替休業日									
25水	 プレーンオムレツ 花野菜サラダ ミネストローネ いちごジャム	プレーンオムレツ まぐろ ひよこまめ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン じゃがいも マカロニ ジャム	あぶら オリーブオイル	ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし セロリー にんにく	きゅうり たまねぎ キャベツ	610 23.6 24.5 2.9	876 32.0 33.0 4.2
26木	 さばサラサ焼き 切干大根煮 玉ねぎとほうれん草の味噌汁	さば さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん ほししいたけ たまねぎ	こんにゃく	642 25.1 25.0 2.2	815 30.1 28.9 2.7
27金	 ソースカツ ゆかり和え 根菜のごま汁 りんご	小 ぶたももカツ 中 ぶたロースカツ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	にんじん あかじそ	キャベツ ごぼう ぶなしめじ ねぎ	きゅうり だいこん こんにゃく りんご	645 24.9 19.3 2.5	850 29.2 27.2 3.1
30月	 鶏肉のホイイル蒸し キャベツの昆布和え みぞかきたま汁	とりむねにく もめんどうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごはん	マヨネーズ しろすりごま	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし きゅうり	ぶなしめじ キャベツ えのきたけ	589 31.5 20.2 2.4	749 37.5 23.4 2.9