



令和6年度 10月 給食献立表

★太字は小国産食材です！

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		
	※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 火	ごはん	肉シューマイ マーボーじゃがいも 豆腐とわかめの中華スープ	にくしゅうまい ぶたひきにく みそ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく ねぎ きくらげ	しょうが ねぎ グリーンピース	633 21.6 21.0 1.7	830 27.1 25.9 2.3
2 水	食パン	ポークビーンズ ジュリエンスープ アップルジャム バナナ	しろだいたいず ぶたごまにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン ジャム	オリーブオイル	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく バナナ	マッシュルーム キャベツ	613 28.4 19.8 3.0	844 37.7 25.2 4.3
3 木	ごはん	鶏つくねの野菜あんかけ 庄内風芋煮 たかはた納豆	とりつくね ぶたごまにく あつあげ みそ なつとう	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ さといも		にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん こんにやく	ほししいたけ ごぼう ねぎ	637 28.7 21.1 1.7	812 34.8 24.4 2.1
4 金	ごはん	アジ磯辺フライ にんじんのしりしり 玉ねぎとほうれん草味噌汁	あじいそべフライ まぐろ いりたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	もやし ぶなしめじ	たまねぎ	608 25.3 21.7 1.7	786 31.2 25.9 2.3
7 月	ゆかり ごはん	マカロニグラタン ツナと枝豆のサラダ カリフラワーのスープ	とりむねにく まぐろ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん マカロニ こめこ	あぶら バター	しそ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり えだまめ	とうもろこし キャベツ カリフラワー	634 25.8 22.2 2.8	818 32.0 26.9 3.7
8 火	たかさび ごはん	松風焼き 切り干し大根のサラダ わらびの味噌汁	とりひきにく まぐろ みそ もめんどうふ あぶらあげ 地産地消の日	ぎゅうにゅう	ごはん たかさび さとう パンこ	しろいりごま ごまあぶら	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり ねぎ	しょうが キャベツ わらび	628 28.8 21.0 2.2	828 35.8 25.1 2.9
9 水	ごはん	赤魚の西京焼き 肉じゃが 厚揚げときのこのみそ汁	あかうおの さいきょうみそづけ ぶたごまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう		にんじん	たまねぎ こんにやく えのきたけ ねぎ	グリーンピース ぶなしめじ ほししいたけ	554 27.3 13.8 2.0	710 33.6 15.7 2.5
10 木	ごはん	きのこいっぱいハヤシライス ちりめんとかわめのサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたごまにく	ぎゅうにゅう わかめ あげちりめん	ごはん さとう ブルーベリーゼリー	あぶら	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ きゅうり	ぶなしめじ キャベツ	640 25.9 18.6 3.1	816 31.9 22.3 4.0
11 金	ごはん	スターポークミンチカツ ほうれん草の磯辺和え さつま汁	ミンチカツ もめんどうふ とりむねにく みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さつまいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	もやし ぶなしめじ ねぎ	ごぼう こんにやく	631 25.2 20.5 1.9	803 30.4 23.9 2.1
14 月	スポーツの日										
15 火	ごはん	豚の焼き肉丼 冬瓜のスープ 青のり小魚	ぶたごまにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり こざかな	ごはん さとう	あぶら	ピーマン にんじん おくら	たまねぎ にんにく ぶなしめじ	たけのこ とうがん	571 29.1 16.0 2.1	725 35.7 18.6 2.6
16 水	食パン	たらフライオーロラソース ゆでキャベツ 鶏団子スープ	たらフライ とりにくだんこ	ぎゅうにゅう	しよくパン	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ ぶなしめじ	たまねぎ	584 24.9 25.2 3.3	825 33.0 32.5 4.7
17 木	ごはん	厚焼玉子 高野豆腐のそぼろ煮 もやしの味噌汁	あつやきたまご とりひきにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ やきふ	あぶら	にんじん ぼんのうねぎ こまつな	しょうが もやし	ほししいたけ	623 26.9 20.8 2.5	778 32.3 23.3 3.1
18 金	赤飯	鶏肉の紅葉焼き れんこんサラダ すまし汁 菊花みかん 祝	とりむねにく かまぼこ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	せきはん はなふ	しろいりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	れんこん きゅうり ほししいたけ	キャベツ とうもろこし みかん	602 29.7 18.5 2.3	774 35.6 21.3 3.0
21 月	ごはん	野菜コロッケ 糸こんにゃく 粒コーン入り玉子スープ	ぶたごまにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん やさしいコロッケ かたくりこ	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん カラビーマン チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく とうもろこし	きくらげ えのきたけ	600 22.4 19.3 2.2	766 27.5 22.9 3.0
22 火	ごはん	照り焼きハンバーグ 小国産大豆のツナサラダ とうふの味噌汁	ハンバーグ みそ まぐろ しろだいたいず もめんどうふ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう	あぶら	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ	きゅうり	633 24.7 22.1 2.5	819 30.5 26.7 3.1
23 水	こめこ コッペ	トマトミートオムレツ 大根サラダ ベジタブルチャウダー りんご	トマトミートオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう あげちりめん わかめ	こめこパン じゃがいも こめこ	バター	にんじん	だいこん たまねぎ グリーンピース	きゅうり とうもろこし りんご	624 21.6 26.7 2.9	895 29.8 35.7 4.3
24 木	ごはん	さばサササ焼き わらびの田舎煮 じゃがいもの味噌汁	さばサササやき あつあげ 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	にんじん 小松菜	わらび たまねぎ	こんにやく	639 24.8 25.0 2.0	808 29.8 29.0 2.5
25 金	ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ わかめスープ	とりむねにく ロースハム なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ はるさめ	あぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	にんにく もやし きくらげ	しょうが きゅうり たけのこ	615 28.2 20.9 2.4	782 33.2 24.5 3.0
28 月	ごはん	肉豆腐 かぶとえのきの味噌汁 元気ヨーグルト	ぶたごまにく もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく えのきたけ	しょうが たまねぎ かぶ	577 27.8 14.8 1.9	730 33.7 16.8 2.4
29 火	ごはん	鮭メンチカツ ポテトサラダ 根菜のごま汁	さけメンチカツ ロースハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ しろすりごま	にんじん	グリーンピース キャベツ だいこん こんにやく	とうもろこし ごぼう ぶなしめじ ねぎ	670 21.3 25.3 2.1	837 24.9 29.8 2.4
30 水	食パン	鶏肉のバジル焼き コーンサラダ ミネストローネ	とりももにく しろだいたいず 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	オリーブオイル あぶら	バジル にんじん トマト	にんにく きゅうり たまねぎ	キャベツ とうもろこし セロリー	610 29.3 26.4 3.0	852 37.6 32.9 4.2
31 木	ごはん	カレーピラフ かぼちゃのスープ ミニゼリー ハロウィンこんだて	ぶたひきにく ウインナー	ぎゅうにゅう	ごはん さとう あおりんごゼリー	あぶら バター	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース にんにく	とうもろこし マッシュルーム	651 22.3 22.1 2.4	833 27.4 26.7 3.4