



10月 給食献立表



小国町立小国中学校

日曜日	献立 ※給食の日は毎回牛乳が付きます	赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき		
		1群 肉・魚・卵・豆・豆腐製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・麺・砂糖	6群 油など	
1	お月見献立 ごはん ホキの西京焼き お月見団子 ツナの和えもの 小国産わらびの味噌汁	ホキ ツナ 味噌	西京味噌 油揚げ 牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 板こんにゃく わらび	ごはん じゃがいも お月見団子	白ごま	
2	親子丼 小松菜とえのきの味噌汁 アセロラゼリー	鶏もも肉 卵 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ グリーンピース 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 アセロラゼリー		
5	ごはん 揚げ鶏のレモン漬け おかか和え 豆腐とわかめのすまし汁	鶏もも肉 絹ごし豆腐	かつお節 牛乳 わかめ こんぶ	小松菜 にんじん	レモン果汁 玉ねぎ もやし	ごはん 砂糖 かたくり粉	油	
6	ごはん 松風焼き 切り干し大根とチキンの和えもの 秋の味いっぱい汁	鶏ひき肉 鶏ささみ肉 油揚げ	卵 味噌 牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが きゅうり ねぎ 切り干し大根 なめこ 大根 ごぼう 板こんにゃく	ごはん 砂糖 パン粉	白ごま ごま油	
7	食パン 白身魚フライソースがけ せんキャベツ 野菜のクリーミースープ ストロベリージャム	ホキ 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ とうもろこし キャベツ ぶなしめじ	食パン パン粉 コーンスターチ ストロベリージャム	油 無塩バター	
8	ごはん ジャンボ肉団子 ごまごぼろサラダ もやしの味噌スープ	ジャンボ肉団子 鶏ひき肉 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう 白菜 きゅうり しょうが ねぎ もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖 白ごま		
9	ごはん さわらの照り焼き にんじんのしりしり ほうれん草の味噌汁	さわら 炒り玉子 ツナ 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ぶなしめじ もやし	ごはん 砂糖 油		
12	ごはん 根菜入りメンチカツ せんキャベツ ひき肉と卵のふう汁	根菜入りメンチカツ 豚ひき肉 卵	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	ごはん 板ふ 油		
13	ごはん 厚焼玉子 ほうれん草のごま和え 庄内風芋煮	厚焼玉子 生揚げ 味噌	豚こま肉 牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう ねぎ 板こんにゃく 大根	ごはん 砂糖 里いも さつまいも	白ごま	
14	コッペパン ハンバーグケチャップソースがけ かぼちゃサラダ きこのスープ	ミートハンバーグ ロースハム ベーコン	牛乳	かぼちゃ	干しぶどう ぶなしめじ 玉ねぎ 干しいたけ もやし エリンギ えのきたけ にんにく	コッペパン 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	
15	きのごはん アジ開きフライ 鶏ごぼろマヨサラダ 白菜の味噌汁	アジ 鶏ささみ肉 油揚げ 打ち豆 味噌	牛乳	にんじん	ぶなしめじ まいたけ ごぼう 干しいたけ きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 ノンエッグ マヨネーズ	油	
16	地産地消の日 豚の焼肉丼 きくらげの中華スープ バナナ	豚もも肉 木綿豆腐 鶏ひき肉	牛乳	青ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく きくらげ たけのこ ねぎ バナナ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油	
19	ごはん さんま紅葉煮 真だくさんさんびら 玉ねぎかきたま汁	さんま紅葉煮 さつま揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう 玉ねぎ 大根 板こんにゃく	ごはん 砂糖 油 ごま油		
20	赤飯 鶏肉と野菜の揚げがらめ けんちん汁 朝日町産りんご	鶏もも肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ しょうが りんご	赤飯 砂糖 黒ごま	油	
21	食パン 鶏のハニーマスタード焼き そうめんかぼちゃの二色和え あさり入りミネストローネ	鶏もも肉 ロースハム ベーコン 味噌	牛乳 パルメザン チーズ	トマト	きゅうり セロリー そうめんかぼちゃ 玉ねぎ にんにく もやし	食パン はちみつ じゃがいも マカロニ	オリーブ油 白ごま ごま油 無塩バター	
22	ごはん 野菜餃子 マーボー春雨 白菜のスープ	豚ひき肉 味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ	野菜餃子 にんにく ぶなしめじ しょうが グリーンピース 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 緑豆春雨	油 ごま油	
23	ごはん 野菜ゴロゴロカレー しそドレッシングサラダ こだわりヨーグルト	豚こま肉	牛乳 こだわり ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	油	
26	ごはん 鶏の塩唐揚げ 切り昆布煮 玉ねぎの味噌汁	鶏もも肉 生揚げ 味噌	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	ごぼう 糸こんにゃく 玉ねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油	
27	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げとたけのこの炒めもの なめこのみぞれ汁 オレンジ	鮭 生揚げ 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	たけのこ 板こんにゃく オレンジ	ごはん 砂糖 オリーブ油	油	
28	ハロウィン献立 コッペパン 野菜カレーコロケ フリン サラダスバグティ パンキンスープ	ロースハム	牛乳 生クリーム ベシヤメルルウ	かぼちゃ パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ	コッペパン 野菜カレーコロケ フリン スバグティ	油 オリーブ油 無塩バター	
29	ごはん キャベツと鶏の和風和え さば味噌煮 じゃがいもの味噌汁	さば味噌煮 鶏ささみ肉 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ ねぎ	ごはん じゃがいも		
30	鶏肉とみつばの混ぜごはん かぼちゃのどぼろ煮 大根の味噌汁	鶏もも肉 油揚げ 鶏ひき肉 味噌	牛乳	みつば 小松菜 かぼちゃ にんじん	玉ねぎ 大根 グリーンピース ごぼう	ごはん 砂糖 かたくり粉 はちみつ	油	
31	お弁当の日 (文化祭のため)							

★都合により献立の変更や給食の停止になることがあります。 ★本文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。
★みなさんが給食で食べているご飯は、小国産の「はえぬき一等米」です。また、毎月19日は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食材を使うように心がけています。地元でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！

