



11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	
		振替休業日						
文化の日								
2月3日	コッペパン 茹で花野菜のごま和え コーンクリームスープ	タンドリーチキン 鶏もも肉	ベーコン	牛乳 ヨーグルト ベシヤメルルウ 生クリーム	フロッコリー にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ カリフラワー とうもろこし	コッペパン コーンスターチ 砂糖	油 白ごま 無塩バター
4日	ごはん さばの西京焼き どうめんかぼちゃの三色和え 地鶏うまみ汁	さば ロースハム 地鶏もも肉	西京味噌 油揚げ	牛乳		もやし きゅうり きゅうり 大根 ねぎ	ごはん	白ごま ごま油
5日	ごはん まくろと大豆のごま味噌がらめ コーン入りかきたま汁	まくろ 味噌 白大豆 卵		牛乳		しょうが とうもろこし にんにく たけのこ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 白ごま
6日	ごはん きのこ入りシューマイ 糸こんにゃくチーズ 白菜とワンタンのスープ	きのこ入りシューマイ 豚こま肉 肉入りワンタン		牛乳		玉ねぎ 黄ピーマン きくらげ ねぎ 白菜 糸こんにゃく	ごはん	油 ごま油 白ごま
7日	ちぎり梅ごはん 切り昆布煮	さつま揚げ 豚こま肉	いか 味噌	牛乳 きざみのり ちりめん ほそめこんぶ	にんじん	梅干し 大根 しょうが 糸こんにゃく ねぎ 干しいたけ 板こんにゃく	ごはん 砂糖 里いも	油 白ごま
8日	食パン 甘夏柑とレタスのサラダ キャベツのポトフ ブルーベリージャム	鮭フライ ソーミンナー		牛乳	にんじん パセリ	レタス 甘夏柑 キャベツ	食パン じゃがいも ブルーベリージャム	油
9日	牛丼 豆腐とわかめの味噌汁	牛肩肉 絹ごし豆腐 味噌	牛ばら肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ グリーンピース 糸こんにゃく きゅうり 白菜 しょうが ねぎ	ごはん 砂糖	
10日	ごはん 揚げ野菜といんげんの味噌がらめ めかぶと豆腐のおすいもの アマビエでのり越えるのり	さわら 絹ごし豆腐 なると	味噌	牛乳 めかぶわかめ こんぶ 味付けのり	にんじん かぼちゃ さやいんげん	しょうが ねぎ 玉ねぎ	ごはん 砂糖	油
11日	ごはん ほうれん草と鶏の和えもの はっと汁	さんまかつお節煮 鶏ささみ肉	油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 干しいたけ 大根	ごはん 里いも すいとん	
12日	ごはん きくらげの辛子和え サンラータン	鶏ひき肉 卵	木綿豆腐 パリパリ春巻	牛乳		きくらげ ねぎ	ごはん かたくり粉	油
13日	あったかきのこうどん 紅大豆コロッケ バナナ	鶏もも肉 紅大豆コロッケ	油揚げ	牛乳	みつば	大根 ねぎ かのご ひらたけ おきたけ バナナ	うどん	油
14日	地産地消の日							
15日	ごはん 厚焼玉子 牛肉と厚揚げの味噌炒め なめこ大根の味噌汁	厚焼玉子 生揚げ 牛肩肉 味噌		牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 大根 板こんにゃく りんご なめこ 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油
16日	ごはん きのこいっぱいハヤシ 赤大根サラダ	豚こま肉 ロースハム		牛乳 生クリーム ソファール	パセリ	マッシュルーム ぶなしめじ にんにく 玉ねぎ 大根 赤大根 きゅうり	ごはん	無塩バター
17日	勤労感謝の日							
18日	まるごとおぐに給食							
19日	たかきびごはん 赤大根とキャベツのおひたし 小国産たっぷり汁	イワナ 牛ばら肉		牛乳	にんじん	キャベツ 白菜 ねぎ 赤大根 大根	ごはん たかきび 里いも 砂糖	白ごま
20日	セルフサンドウィッチ 白菜のシチュー	ロースハム 豚こま肉	卵	牛乳 ベシヤメルルウ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ レタス 白ネギ きゅうり とうもろこし ぶなしめじ	食パン じゃがいも ラ・フランスゼリー	ノンエッグ マヨネーズ 無塩バター 油
21日	ごはん もやしの磯部和え じゃがいもの味噌汁	鶏もも肉 味噌	油揚げ	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく ねぎ もやし	ごはん かたくり粉 じゃがいも	油
22日	つや姫ごはん 白身魚フライねぎしょうゆかけ 小松菜のごま和え 地鶏ごぼうすいとん汁	たらフライ 地鶏もも肉 油揚げ		牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ 大根 干しいたけ もやし ごぼう 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 すいとん	油 白ごま
23日	わかめごはん 小国風具だくさん芋煮	ロースハム 木綿豆腐 牛ばら肉		牛乳 わかめ		もやし きゅうり 白菜 ぶなしめじ 板こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 里いも	

★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日頃は「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して下さっています。地元でとれた新鮮でおいしい食べ物をおいしく食べてみましょう！