

# 7月 給食献立表

小国町立小国中学校

日 (曜日)	こんだて 給食がある日は、牛乳が1本つきます。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの 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・めん・砂糖	6群 油など
1 水	コッパパン ハンバーグきのこソースがけ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ	国産ミートハンバーグ ベーコン バシメルルウ	牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	ぶなしめじ エリンギ キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ レモン果汁 とうもろこし	コッパパン コーンスターチ	オリーブ油 無塩バター
2 木	夏のちらし寿司 鶏ごぼうすいとん汁 ミニトマト	えび 鶏もも肉 錦糸玉子 油揚げ	牛乳	ミニトマト	とうもろこし えだまめ 干しいたけ 大根 みつば ごぼう ねぎ 糸こんにゃく	ごはん すいとん 砂糖	
3 金	ごはん おかあさんのカレーライス フルーツポンチ	豚こま肉	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく グリンピース パイン 甘夏柑 マンゴー みかん アロエ ナタデココ	ごはん じゃがいも	油
6 月	ごはん いわし梅醬油煮 にんじんのしりしり キャベツとひき肉の味噌汁	ツナ 豚ひき肉 いわし	炒り玉子 味噌	にんじん	もやし しょうが ねぎ ぶなしめじ キャベツ 干しいたけ	ごはん 砂糖	油
7 火	<b>七夕献立</b> ひじきごはん スターボークミンチカツ 甘夏柑とレタスのサラダ 冷たい七夕そうめん汁 七夕ソーダゼリー	スターボークミンチカツ 皇型なると	牛乳 ひじき	オクラ	甘夏柑 レタス なめこ みつば	ごはん そうめん 七夕ソーダゼリー	白ごま 油
8 水	食パン チキンのグリル レタスとトマトのサラダ きのこのクリームスープ	鶏もも肉 ベーコン バシメルルウ	牛乳	トマト にんじん パセリ	レモン果汁 レタス きゅうり ぶなしめじ 玉ねぎ マッシュルーム	食パン 砂糖 コーンスターチ	オリーブ油 無塩バター
9 木	ごうや豆腐のどぼろ丼 青のりいその風味いっぱい汁 ソファール(プレーン)	豚ひき肉 とうや豆腐 絹ごし豆腐	牛乳 あおさ わかめ こんぶ ソファール(プレーン)	にんじん	しょうが 玉ねぎ たけのこ	ごはん 砂糖	油
10 金	ごはん さくさくあじフライ キャベツと鶏の和えもの なめこと大根の味噌汁 高島納豆	あじフライ 鶏ささみ肉 高島納豆	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり キャベツ なめこ 玉ねぎ	ごはん	油
13 月	ごはん 揚げ鶏のレモン漬け キャベツのお浸し わらびとじゃがいもの味噌汁	鶏もも肉 味噌	牛乳	にんじん	レモン果汁 もやし キャベツ わらび ねぎ	ごはん かたくり粉 砂糖 じゃがいも	油 白ごま
14 火	ごはん いかのつけ焼き 真だくさんきんぴら 玉ねぎと厚揚げの味噌汁 アセロラゼリー	さつま揚げ いか 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう 大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 板こんにゃく アセロラゼリー	白ごま ごま油
15 水	てりやきチーズバーガー 真だくさんカレースープ 庄内砂丘アンデスメロン	国産ミートハンバーグ 味噌 ベーコン 白大豆	牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ	レタス キャベツ 玉ねぎ にんにく 庄内砂丘アンデスメロン	切れ目入りパンズパン 砂糖 じゃがいも 金時豆	無塩バター
16 木	ごはん まくろと大豆のごま味噌がらめ 鶏のうまみ汁 味のつけのり パナナ	まくろ 白大豆 鶏もも肉 油揚げ	牛乳 味のつけのり	にんじん	しょうが にんにく 大根 ねぎ 干しいたけ パナナ	ごはん かたくり粉 砂糖	油 白ごま
17 金	<b>地産地消の日</b> たかきびごはん いわなの甘露煮 れんこんごまマヨサラダ 冷たいだし汁	いわな	牛乳	にんじん オクラ	れんこん もやし なす とうもろこし きゅうり ねぎ	ごはん たかきび	白ごま ノンエッグマヨネーズ
20 月	ごはん 白身魚フライねぎ醬油がけ いろどりゆで野菜 里いもと豚肉の味噌汁	ホキ 豚こま肉 味噌	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ もやし とうもろこし 干しいたけ	ごはん 里いも 板こんにゃく	油
21 火	<b>土用の丑の日献立</b> 六子の混ぜごはん ほたてのすまし汁 揚げなすとインゲンの味噌炒め	あなご 六子 錦糸玉子 豚こま肉 味噌 絹ごし豆腐 ほたてがし	牛乳 こんぶ	みつば かぼちゃ インゲン	なす	ごはん 砂糖	油
22 水	冷やし中華そば ジャンボ肉団子 冷凍パインコンポート	ロースハム 錦糸玉子 ジャンボ肉団子	牛乳 わかめ		きゅうり	中華めん 冷凍パインコンポート	白ごま
23 木	<b>海の日</b>						
24 金	<b>スポーツの日</b>						
27 月	糸こんにゃくチャップチェ丼 鶏団子スープ りんごゼリー	豚こま肉 鶏肉団子	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ たけのこ 糸こんにゃく 黄ピーマン	ごはん かたくり粉 りんごゼリー	油 ごま油 白ごま
28 火	ごはん 2色の大豆ドライカレー ラ・フランスコンポート	豚ひき肉 白大豆 青大豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ とうもろこし にんにく しょうが	ごはん 小麦粉	油 無塩バター
29 水	冷やし中華うどん パリパリ春巻き オレンジ	ロースハム 錦糸玉子	牛乳 わかめ		きゅうり オレンジ	うどん 砂糖	白ごま ごま油
30 木	ちぎり梅ごはん 厚焼玉子 もやしと小松菜のおひたし 冷たい味噌汁	厚焼玉子 味噌	牛乳 のり ちりめん	小松菜 にんじん オクラ	梅干し 大根 もやし きゅうり	ごはん	白ごま
31 金	牛肉スタミナ丼 フルーツポンチ	牛かた肉 牛細切り肉	牛乳	赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 黄ピーマン 糸こんにゃく パイン 甘夏柑 みかん アロエ ナタデココ	ごはん 砂糖	油

◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。  
 ◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬき一等米」です。 ◆太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。  
 ◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使うようにしています。小国町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！

