



# 8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	赤の食へ物 おもに体をつくるはたらき		緑の食へ物 おもに体の調子を整えるはたらき		黄色の食へ物 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		
3月	豚キムチ丼 春雨スープ オレンジ	豚もも肉 鶏肉団子	炒り玉子 牛乳	チンゲンサイ	しょうが ねぎ 白菜 きくらげ	にんにく もやし オレンジ	ごはん 緑豆春雨	油 ごま油 白ごま	
4火	ごはん フルーツポンチ 夏野菜のカツカレー	豚こま肉 豚ヒレカツ	牛乳	にんじん かぼちゃ 青ピーマン	玉ねぎ グリーンピース 甘夏柑 ナタデココ	にんにく パイナップル みかん アロエ マンゴー	ごはん	油	
5水	冷やしラーメン オレンジシャーベット 黒豚しゅうまい	ロースハム 黒豚しゅうまい	牛乳 わかめ		きゅうり とうもろこし	ねぎ もやし	中華めん オレンジシャーベット	砂糖 白ごま ごま油	
6木	ビビンバ ミニトマト (アイコ) 鶏団子スープ	豚ひき肉 鶏肉団子	炒り玉子 牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ ミニトマト	しょうが たけのこ	ぜんまい もやし	ごはん 砂糖	油 ごま油	
7金	<b>振替休業日 (7月23日分)</b> <b>夏季休業 (8月8日~18日)</b>								
19水	地産地消の日 黒食パン (小サイズ) しそドレッシングサラダ あさり入りトマトソースパゲティ	あさり	牛乳	トマト にんじん	にんにく キャベツ とうもろこし	玉ねぎ きゅうり	黒食パン スバゲティ	オリーブ油	
20木	ごはん もやしの磯辺和え さんまの南蛮漬け 真だくさん豚汁	さんま 油揚げ	豚こま肉 味噌	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん	ねぎ ごぼう 干しいたけ	ごはん じゃがいも	砂糖 油 ごま油	
21金	ごはん 白玉フルーツポンチ ポークカレー	豚もも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ パイナップル マンゴー	にんにく みかん	ごはん じゃがいも りんごジュース	白玉 油	
24月	ごはん 厚揚げとたけのこの炒めもの じゃがいもとわかめの味噌汁 さばの味噌煮	さば 味噌	生揚げ わかめ	牛乳	いんげん にんじん	たけのこ 板こんにゃく	玉ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 油	
25火	ごはん ひき肉炒り煮 マカロニサラダ ちりめんごまの佃煮	ロースハム 卵	豚ひき肉 かつお節	牛乳 ちりめん	ほうれん草 にんじん	とうもろこし キャベツ しょうが	きゅうり 玉ねぎ	ごはん マカロニ 焼きふ	砂糖 水あめ 白ごま ノンエッグ マヨネーズ
26水	お魚フライバーガー ミネストローネ ソファール (ブレン)	たら ベーコン	卵 白大豆	牛乳 バルメザンチーズ ソファール (ブレン)	パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり にんにく	レタス セロリー	切れ目入りパンズパン じゃがいも マカロニ	油 無塩バター ノンエッグ マヨネーズ
27木	ごはん なすのうまみ炒め 中華玉子スープ きのこ入りしゅうまい	豚ひき肉 木綿豆腐 卵	味噌	牛乳	青ピーマン 青じそ	なす きくらげ	しょうが ねぎ	ごはん かたくり粉	砂糖 油
28金	運動会応援献立 勝利とりどり丼 なめごと大根の味噌汁 ミニトマト (丸いピュア)	鶏もも肉 絹ごし豆腐	味噌	牛乳	にら にんじん 小松菜 ミニトマト	玉ねぎ しょうが 大根	にんにく なめこ	ごはん かたくり粉	砂糖 油
29土	<b>お弁当の日 (運動会のため)</b>								

★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へ物をよ〜く味わって食べましょう！