



# 9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	
1 火	<b>わかめごはん</b> えび&いかのチリソース 鶏団子スープ アセロラゼリー	えび 鶏団子	いか 牛乳 わかめ	パセリ にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんにく	<b>ごはん</b> 片栗粉 アセロラゼリー	砂糖 ごま油	
2 水	<b>コッペパン</b> ゆで花野菜 <b>ミートローフ</b> 貝だくさんシチュー	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 ベシヤメルルウ	にんじん パセリ ブロッコリー	<b>玉ねぎ</b> グリーンピース カリフラワー とうもろこし	コッペパン 片栗粉 じゃがいも コーンスターチ	無塩バター	
3 木	<b>ごはん</b> 白身魚フライねぎしょうゆがけ 小松菜と鶏の和えもの わらびとじゃがいもの味噌汁	ホキ 味噌 鶏ささみ肉	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ わらび もやし	<b>ごはん</b> じゃがいも	油 白ごま	
4 金	<b>ごはん</b> 貝だくさんきんぴら ナンバーワン★タンスープ 元氣ヨーグルト	さわら 西京味噌 さつま揚げ 肉入りワンタン	牛乳 元氣ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	ごぼう 板こんにゃく 大根	<b>ごはん</b> 砂糖	白ごま ごま油 油	
7 月	<b>お弁当の日 (小国小休業日のため)</b>							
8 火	<b>油ふと豚肉のうまみど拌</b> じゃがいもと厚揚げの味噌汁 パナナ	豚こま肉 生揚げ 味噌	牛乳	青ピーマン ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ 系こんにゃく	<b>ごはん</b> 油ふ じゃがいも	砂糖 油	
9 水	<b>食パン</b> ツナのマヨ和え タンドリーチキン きのこのクリームスープ	鶏もも肉 ベーコン	ツナ 牛乳 ヨーグルト ベシヤメルルウ	にんじん パセリ	にんにく きゅうり マッシュルーム キャベツ ぶなしめじ 玉ねぎ	食パン コーンスターチ	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま 無塩バター	
10 木	<b>【1年生は学年行事のためお弁当の日】</b> <b>ごはん</b> かつおのピリ辛和え 磯部和え 納豆汁	かつお 木綿豆腐 味噌 納豆 油揚げ	牛乳 きざみのり	小松菜 にんじん	もやし なめこ 板こんにゃく ねぎ すいき	<b>ごはん</b> かたくり粉	油	
11 金	<b>鶏肉と三つ葉の混ぜごはん</b> かぼちゃ入り大芋いも 厚揚げと小松菜の味噌汁	鶏もも肉 生揚げ 味噌 青のり小魚	牛乳 青のり小魚	<b>かぼちゃ</b> 小松菜 みつば	もやし 干しいたけ	<b>ごはん</b> 砂糖 はちみつ さつまいも	黒ごま	
14 月	<b>ごはん</b> かんぴょうのマヨ和え いわしごま味噌煮 はっと汁	いわしごま味噌煮	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし 大根 かんぴょう 干しいたけ	<b>ごはん</b> 里いも 油ふ	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま	
15 火	<b>ごはん</b> 厚焼玉子 ひじきの炒り煮 わらびとなめこの味噌汁	厚焼玉子 白大豆 高畠納豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう なめこ わらび グリーンピース 大根 玉ねぎ 板こんにゃく	<b>ごはん</b> 砂糖	油	
16 水	<b>米粉コッペパン</b> ゆで花野菜のごま和え ウインナー入りミネストローネ	ウインナー えごま豚メンチカツ	牛乳 バルメザンチーズ	ブロッコリー トマト	カリフラワー セロリー 玉ねぎ にんにく	米粉コッペパン 砂糖 じゃがいも	白ごま 無塩バター	
17 木	<b>【地産地消の日】</b> <b>かおりごはん</b> とうめんかぼちゃの三色和え じゃがいもの味噌汁	いわな ロースハム 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	きゅうり とうめんかぼちゃ 玉ねぎ	<b>ごはん</b> 砂糖 じゃがいも	白ごま	
18 金	<b>ごはん</b> ほうれん草のおかか和え 鶏のから揚げ あさりの味噌汁	鶏もも肉 あさり かつお節 味噌	牛乳 あおりの粉	ほうれん草 にんじん こねぎ	もやし キャベツ 大根	<b>ごはん</b> 片栗粉	油	
21 月	<b>敬老の日</b>							
22 火	<b>秋分の日</b>							
23 水	<b>食パン</b> ポテトサラダ ハンバーグきのこソースがけ オニオンスープ	ミートハンバーグ ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん	ぶなしめじ マッシュルーム とうもろこし エリンギ 玉ねぎ グリーンピース	食パン 砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	
24 木	<b>ごはん</b> 揚げワンタン中華あんかけ ザンラータン 梨	肉入りワンタン 鶏ひき肉 木綿豆腐 卵	牛乳	にんじん	白菜 しょうが きくらげ 玉ねぎ にんにく 梨	<b>ごはん</b> 片栗粉	油 ごま油 ラー油	
25 金	<b>牛丼</b> 野菜の味噌スープ	牛肩肉 味噌 牛ばら肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ グリーンピース もやし 白菜 干しいたけ 黄ピーマン しょうが ねぎ 系こんにゃく	<b>ごはん</b> 砂糖		
26 土	<b>お弁当の日 (地区新人大会のため)</b>							
27 日	<b>お弁当の日 (地区新人大会のため)</b>							
28 月	<b>振替休業日</b>							
29 火	<b>振替休業日</b>							
30 水	<b>ホットドック</b> チキンクリームスープ りんご	フランクフルト 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん	レタス ぶなしめじ きゅうり 玉ねぎ りんご	コッペパン コーンスターチ	無塩バター	

★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。

★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よ〜く味わって食べましょう！

★本文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。