

★太字は小国産食材です！



令和5年度 7月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 曜日	こんだて	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	
3月	タコライス ベーコンとレタスのスープ 冷凍パインコンポート	ぶたひきにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし レタス びなしめじ パイン	
4火	野菜ミックス肉団子 高野豆腐のそぼろ煮 わかめの味噌汁	にくだんご とりひきにく こうやとうふ もめんとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ばんのうねぎ	しょうが えのきたけ ほししいたけ	
5水	鶏肉のエスカベッシュ ポイル野菜 ミネストローネ	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	カラーピーマン ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく カリフラワー キャベツ	
6木	あじの塩麹漬け 小国産大豆のツナサラダ 玉ねぎの味噌汁	あじしおこうじづけ しろだいず ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	あぶら	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	
7金	星のコロッケ 七夕汁 七夕ゼリー	ウィンナー なると	ぎゅうにゅう チーズ のり	ごはん コロッケ こめこめん ゼリー	あぶら	ゆかり オクラ にんじん	きゅうり ほししいたけ	
10月	鮭メンチカツ 切干大根煮 うどとじゃがいもの味噌汁 納豆	さけメンチカツ さつまあげ あぶらあげ みそ なっとう	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ うど いとこんにやく	
11火	チンジャオロース 焼き餃子 豆腐とわかめの中華スープ	ぶたこまにく きぬごしとうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ	ごまあぶら あぶら	あおピーマン にんじん	だけのこ しょうが もやし たまねぎ ねぎ	
12水	ビーンズカレー じゃこのサラダ 庄内メロン	ぶたひきにく あおだいず	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん じゃがいも	あぶら しろいりごま	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり メロン しょうが キャベツ とうもろこし	
13木	鶏の唐揚げ 梅かつお和え もやしの味噌汁	とりむねにく ちくわ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ しょうないふ	あぶら しろいりごま	こまつな	にんにく キャベツ うめほし びなしめじ しょうが きゅうり もやし	
14金	さばの西京焼き 春雨サラダ すまし汁	さば さいきょうみそ ロースハム、かまぼこ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし きくらげ きゅうり ほししいたけ	
17月	海の日							
18火	白身魚万ねぎ醤油かけ ひじきとじゃがいもの煮物 小松菜とえのきの味噌汁	しろみざかなフライ さつまあげ うちまめ あぶらあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ えのきたけ こんにやく	
19水	ハンバーグトマトソース チーズサラダ 花野菜スープ ブルーベリージャム	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	しよくパン さとう ジャム	あぶら	トマト ブロッコリー にんじん	マッシュルーム グリーンピース キャベツ カリフラワー たまねぎ きゅうり	
20木	ちゅうかどん もずくと肉団子のスープ 庄内メロン	ぶたこまにく すずたまご とりにくだんご	ぎゅうにゅう もずく	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい ばんのうねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが メロン だけのこ ほししいたけ びなしめじ	
21金	県中総体							
24月	県中総体							
25火	さばのカレー竜田揚げ 五目きんぴら なすの味噌汁	さば もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま	あおピーマン にんじん	しょうが だけのこ なす ごぼう こんにやく えのきたけ	
26水	鶏肉のバジル焼き 夏野菜サラダ ジュリエンスープ ピーチゼリー	とりももにく	ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ ピーチゼリー	オリーブオイル	バジル トマト にんじん パセリ	にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	
27木	さっくりメンチカツ 塩キャベツ もやしのみそスープ ミニトマト	メンチカツ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん にら ミニトマト	キャベツ もやし ほししいたけ きゅうり だけのこ にんにく	
28金	豚肉の生姜焼き丼 根菜のごま汁 ゆでとうもろこし	ぶたこまにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	カラーピーマン にんじん	たまねぎ しょうが ほんしめじ こんにやく にんにく ごぼう ねぎ とうもろこし	

夏バテ知らずで、元気に楽しい夏休みを過ごせるようにしたいですね。夏休み明け、元気いっぱい会いましょう！



