

★太字は小国産食材です！



令和5年度

# 9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	
	※給食がある日は、 が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		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
1 金	 ごはん	鶏肉のバジル焼き ラタトゥーユ ジュリエンスープ 型抜きチーズ (いちご) <b>フランス(ラグビー)</b>	とりももにく	ぎゅうにゅう レアチーズ	ごはん さとう	オリーブオイル	パプリカ トマト パセリ にんじん	にんにく ズッキーニ セロリー たまねぎ キャベツ
4 月	 ごはん	野菜ミックス肉団子 県産切り干しと豚肉の煮物 もやしの味噌汁 ミニトマト	にくだんご ぶたこまにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん いんげん こまつな ミニトマト	きりほしだいこん ほしいいたけ こんにゃく ぶなしめじ
5 火	 ごはん	ポジョ・アルペアド 野菜のスープ煮 ぶどうゼリー <b>チリ(ラグビー)</b>	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ぶどうゼリー	オリーブオイル	にんじん トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし セロリー グリーンピース キャベツ
6 水	 食パン	ハムチーズカツ キャロットサラダ オクラのスープ	ハムチーズカツ ツナ きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	しょくパン	あぶら オリーブオイル	にんじん パセリ オクラ	キャベツ たまねぎ レモン
7 木	 ごはん	ほっけの昆布醤油干し 鶏とマロニーの和え物 ごま豚汁	ほっけ とりささみ あつあげ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん マロニー さとう じゃがいも	しろいりごま しろすりごま ごまあぶら	にんじん こんにゃく	もやし ごぼう たまねぎ きゅうり ぶなしめじ ねぎ
8 金	 ごはん	チンジャオロース さくっとコーンコロケ 豆腐とわかめの中華スープ	ぶたこまにく きぬごしどうふ	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	たけのこ しょうが たまねぎ ねぎ
11 月	<b>お弁当の日</b>							
12 火	 ごはん	鶏の甘味噌焼き キャベツの昆布和え 豆腐とわらびの味噌汁	とりももにく みそ もめんどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん はちみつ	オリーブオイル いろいろごま	こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ わらび
13 水	 ごはん	<b>地産地消の日</b> あじの塩麹漬け なすの肉味噌炒め すまし汁	あじおこうじづけ とりひきにく みそ なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	あおピーマン ほうれんそう	なす あけび まいたけ ほしいいたけ
14 木	 ごはん	大豆入りドライカレー 夕顔のスープ ブルーベリー	ぶたひきにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム しょうが ゆうがお ぶなしめじ ブルーベリー たまねぎ
15 金	 ごはん	フィッシュアンドチップス 肉団子とたっぷり野菜のスープ <b>イングランド(ラグビー)</b>	メルルーサ とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	ブロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム
18 月	<b>敬老の日</b>							
19 火	 ごはん	鮭メンチカツ じゃこの和え物 もやしのみそスープ	さけメンチカツ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ たけのこ ほしいいたけ もやし にんにく
20 水	 食パン	ポークビーンズ コーンと卵のスープ 元気ヨーグルト	だいず ぶたこまにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょくパン かたくりこ	オリーブオイル	あおピーマン トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし
21 木	 ごはん	鶏肉の香味焼き おくらとツナの和えもの 玉ねぎと豆腐の味噌汁	とりももにく ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごまあぶら しろいりごま	にんじん オクラ ほうれんそう	にんにく たまねぎ もやし えのきたけ
22 金	 ごはん	ポークカレー わかめサラダ 和梨	ぶたこまにく いとこまほこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく きゅうり わなし
23 ・ 24	<b>新人戦</b>							
25 ・ 26	<b>振替休日</b>							
27 水	 コッペパン	オムレツケチャップソース 花野菜サラダ カレモア <b>サモア(ラグビー)</b>	プレーンオムレツ とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	ブロッコリー にんじん カラピーマン	カリフラワー キャベツ マッシュルーム しょうが
28 木	 ごはん	さばの南蛮漬け ゆかり和え なめこ汁	さば もめんどうふ 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	にんじん しそ	ねぎ きゅうり だいこん キャベツ なめこ
29 金	 ごはん	照り焼きハンバーグ ビーンズサラダ のっぺい汁 お月見団子 <b>お月見(十五夜)</b>	ハンバーグ みそ だいず とりむねにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう さといも くしだんご	しろいりごま しろすりごま	にんじん	きゅうり ほしいいたけ こんにゃく ごぼう たまねぎ

世界の料理の最後は、ラグビーの対戦国アルゼンチンです。10月の1週目にお届けします。お楽しみに！！