

★太字は小国産食材です！  令和5年度 10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
2月		肉豆腐 具だくさん味噌汁 バナナ	ぶたこまにく もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	ごぼう しょうが ねぎ こんにゃく たまねぎ だいこん ほししいたけ バナナ
3火		白身魚フライねぎ醤油かけ 切干大根煮 キャベツとひき肉の味噌汁	しろみざかなフライ さつまあげ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん	きりほしだいこん ねぎ こんにゃく キャベツ ぶなしめじ しょうが ほししいたけ
4水		ポロニアステーキ アルゼンチンサラダ とうもろこしのスープ	ポロニアソーセージ ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン たかきび かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ	カラピーマン トマト にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし
5木		鶏肉三つ葉のまぜごはん ツナと人参のサラダ 根菜のごま汁	とりむねにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ さとう じゃがいも	あうら フレンチ ドレッシング すりごま	みつば にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく ほなしめじ ごぼう こんにゃく ねぎ
6金		揚げ鶏のレモン漬け そうめんかぼちゃの三色和え 大根のみそしる	とりむねにく ローズハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	こまつな	レモン きゅうり そうめんかぼちゃ もやし だいこん えのきたけ
9月								
10火		さっくりメンチカツ 冷汁 わらびと豆腐の味噌汁	サクリメンチカツ こうやどうふ うちまめ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん	キャベツ わらび ほししいたけ ぶなしめじ
11水		ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん じゃがいも さとう ブルーベリーゼリー	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり えだまめ にんにく キャベツ
12木		さつまいもごはん ほっけの昆布醤油干し のりマヨサラダ 玉ねぎとほうれんの味噌汁	ほっけ ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さつまいも	あぶら くろいりごま すりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん キャベツ きゅうり たまねぎ
13金		焼き餃子 マーボー春雨 玉子スープ	ぎょうざ ぶたひきにく たまご きぬごしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツアイ	たけのこ しょうが グリーンピース きくらげ ぶなしめじ にんにく
16月		酢鶏 わかめと野菜の中華スープ こだわりヨーグルト	とりむねにく なると	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ
17火		さばサラサ焼き そうめん南瓜のサラダ 山菜の味噌汁	さば いとかまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん たかきび さとう	ごまあぶら いりごま	にんじん	そうめんかぼちゃ きゅうり わらび だいこん なめこ
18水		ハンバーグアップルソース 温野菜の添え物 ミネストローネ	ハンバーグ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ セロリー りんご カリフラワー キャベツ
19木		ハヤシライス 海草サラダ 豆乳プリン	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ごはん とうにゅうプリン	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり
20金		汁水小中 創立記念日  祝 鶏の唐揚げ青のり風味 菊花あえ すまし汁 みかん	とりむねにく きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	せきはん かたくりこ	いりごま あぶら	ほうれんそう	もやし ほししいたけ みかん きく
23月		松風焼き ほうれん草のじゃこ和え けんちん汁	とりひきにく みそ 厚揚げ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう パンこ	いりごま	ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ
24火		鮭メンチカツ ひじきの炒り煮 もやしの味噌汁 なっとう	さけメンチカツ あぶらあげ だいず なっとう みそ	ぎゅうにゅう ながひじき	ごはん さとう やきふ	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく ほなしめじ グリーンピース もやし
25水		オムレツ コールスローサラダ クリームシチュー りんご	オムレツ とりむねにく	ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも こめこ	フレンチ ドレッシング バター	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし りんご
26木		さばのごまみそだれ れんこんサラダ じゃがいもの味噌汁	さば みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じゃがいも	いりごま すりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	れんこん えのきたけ キャベツ
27金		お月見こんだて(十三夜) 枝豆とゆかりのごはん 肉団子 月見汁 野菜の塩昆布和え	にくだんこ とりももにく にくだんこ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごはん しらたまだんご	いりごま	しそ にんじん ほうれんそう	むきまめ きゅうり キャベツ ごぼう
30月								
31火		チキンライス ゆで花野菜 パンプキンスープ ハロウィンデザート	とりむねにく	ぎゅうにゅう	ごはん こめこ パパロア	あぶら バター	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース カリフラワー