

★太字は小国産食材です！

令和5年度 11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		みどいのたべもの 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 水	 食パン	ポロニアソーセージ とうめん南 ^な 瓜 ^か サラダ かぶのポトフ りんごジャム	ポロニアソーセージ ツナ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも ジャム	ドレッシング	にんじん パセリ	とうめんかぼちゃ もやし かぶ セロリー きゅうり たまねぎ
2 木	 ごはん	さつくりメンチカツ 磯辺和え 石狩汁	メンチカツ さけ もめんどうふ	みそ ぎゅうにゅう のり	ごはん じゃがいも	あぶら バター	ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし だいこん ねぎ	
3 金	<h2>文化の日</h2>								
6 月	 ごはん	チキステーキ ポテトサラダ レタスのスープ	とりももにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	バジル にんじん	にんにく とうもろこし レタス グリーンピース たまねぎ ぶなしめじ	
7 火	 ごはん	トンカツ ボイルキャベツ 彩り野菜の味噌汁	ぶたももカツ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん パセリ かぼちゃ こまつな	キャベツ だいこん とうもろこし	
8 水	 ごはん	さばサラサ焼き ごま和え 沢煮わん	さば ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しろすりごま	にんじん こまつな	もやし だいこん ほししいたけ ごぼう たけのこ	
9 木	 ごはん	豚肉の生姜焼き丼 根菜のごま汁 庄内柿	ぶたこまにく あつあげ 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 だいこん こんにゃく ねぎ かき	にんにく ごぼう ほんしめじ ねぎ
10 金	 ごはん	鮭の日(11日) 鮭メンチカツ 高野豆腐のそぼろ煮 もやしの味噌汁	さけメンチカツ とりひきにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう やきふ	あぶら	にんじん ばんのうねぎ こまつな	しょうが もやし ほししいたけ ほんしめじ	
13 月	 ごはん	マーボーだいこん 中華玉子スープ 元気ヨーグルト	ぶたひきにく みそ たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ にんにく グリーンピース きくらげ	
14 火	 ごはん	昆布の日(15日) 鶏の塩唐揚げ 五目豆 キャベツの味噌汁	とりむねにく ちくわ しろだいず こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら しろいりごま あぶら	にんじん	にんにく こんにゃく えのきたけ ごぼう キャベツ ねぎ	
15 水	 食パン	ミートローフ フライドポテト 花野菜スープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ プロッコリー	玉ねぎ カリフラワー グリーンピース とうもろこし	
16 木	 ごはん	アジ開きフライ ほうれん草のじゃこ和え 庄内風芋煮	あじフライ ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりまんじゃこ	ごはん さといも	あぶら	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ	
17 金	 ごはん	ポークカレー わかめサラダ 朝日町産りんご	ぶたこまにく いとかまぼこ	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 りんご	
20 月	 ごはん	チャーハン 米粉入り春巻 野菜の中華スープ ミニレモンゼリー	とりももにく いりたまご はるまき なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん レモンゼリー	あぶら	にんじん ピーマン	にんにく ねぎ たけのこ しょうが もやし きくらげ	
21 火	 わかめ ごはん	さばの塩焼き 切干大根煮 白菜の味噌汁	さば ぶたこまにく うちまめ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう	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 えのきたけ はくさい	
22 水	 コッペパン	ハンバーグドック かぼちゃのクリームスープ	ハンバーグ とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう こめこ	バター	にんじん パセリ かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	
23 木	<h2>勤労感謝の日</h2>								
24 金	 ごはん	いい日本食の日 鶏肉の紅葉焼き 梅かつお和え すまし汁	とりももにく やきちくわ かつおぶし かまぼこ きぬごしどうふ みかん	ぎゅうにゅう	ごはん しょうないふ	ノンエッグ マヨネーズ しろいりごま	にんじん ほうれんそう	キャベツ うめほし ほししいたけ みかん きゅうり	
27 月	 ごはん	焼き鳥風 ゆかり和え わらびの味噌汁	とりむねにく とりももにく もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん しそ	ねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ わらび	
28 火	 つや姫 ごはん	ひじき入厚焼き卵 いろどり赤大根サラダ 小国風具だくさん芋煮	あつやきたまご ツナ もめんどうふ ぎゅうぼうにく	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう	ドレッシング		だいこん きゅうり ねぎ あかだいこん はくさい まいたけ	
29 水	 米粉 食パン	ポークビーンズ きのこのスープ りんご	しろだいず ぶたこまにく ベーコン たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	こめこしょくパン	オリーブオイル	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ にんにく りんご ほししいたけ えのきたけ	
30 木	 ごはん	にしんの甘露煮 春雨サラダ ごま豚汁	にしんのかんろに ローズハム あつあげ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ じゃがいも	ごまあぶら しろすりごま	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう ぶなしめじ きくらげ だいこん ねぎ	

心を育む給食週間
～小国産を味わおう～

11月27日～12月1日は 心を育む給食週間です。
今年度も、小国町の郷土料理はもちろん、洋食や中華でもおいしい小国産を
味わいます。この機会に自分の町の誇れる食べ物や料理を探してみませんか？

