



6月 給食献立表

小国町立小国中学校

日曜日	献立	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	ごはん いわしごま味噌煮 にんじんのしりしり かつお汁	いわしごま味噌煮 ツナ 炒り玉子	牛乳	にんじん	もやし 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖 里芋 すいとん 油 仙台あぶら麩	
2水	コッペパン チキンクリームスープ ブレンオムレットマトソースかけ キャベツとツナの和えもの オレンジ	ブレンオムレット ツナ 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	トマト パセリ にんじん ブロッコリー	にんにく ぶなしめじ オレンジ	キャベツ 玉ねぎ	コッペパン コーンスターチ 無塩バター
3木	3校時授業のため給食なし						
4金	ごはん ポークカレー しそドレッシングサラダ 青のり小魚	豚こま肉	牛乳 バルメザンチーズ 青のり小魚	にんじん	玉ねぎ グリーンピース きゅうり とうもろこし	にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも 油
7月	ごはん あじ開きフライ 鶏ささみ肉 切干大根とひじきの和えもの キャベツと豆腐の味噌汁	あじ開きフライ 鶏ささみ肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 干しひじき	にんじん	切干大根 ねぎ	キャベツ	ごはん 砂糖 白ごま ごま油
8火	ごはん ホキの西京焼き 貝だくさんきんぴら じゃがいもと厚揚げの味噌汁	ホキ 西京味 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ 板こんにゃく	大根	ごはん 砂糖 じゃがいも 白ごま ごま油
9水	食パン チキンのグリル ゆで花野菜のごま和え 黒糖ピーンズ あさりのクリームスープ	鶏もも肉 あさり 黒糖ピーンズ	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	レモン果汁 カリフラワー とうもろこし	玉ねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも 白ごま コーンスターチ オリーブ油 無塩バター
10木	ごはん よくかんで食べるかきあげ 鶏のうまみ汁	白大豆 高島納豆 ちりめんじゃこ 卵 鶏もも肉	牛乳 干しひじき		玉ねぎ ねぎ 大根 干しいたけ		ごはん 小麦粉 かたくり粉 油
11金	あぶら蛸と豚肉のうまみぞ丼 厚揚げと小松菜の味噌汁	豚こま肉 味噌 厚揚げ	牛乳	青ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 糸こんにゃく 玉ねぎ もやし 干しいたけ		ごはん かたくり粉 仙台あぶら 砂糖 アセロラゼリー 油
14月	ゆかりごはん マカロニサラダ ひき肉炒り煮(汁物)	豚ひき肉 卵 ロースハム	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ きゅうり	とうもろこし キャベツ	ごはん マカロニ くるまふ ノンエッグ マヨネーズ
15火	パセリごはん エビとイカのチリソース レタス&きゅうり サンラータン	えび いか 鶏ひき肉 卵	牛乳	パセリ	しょうが にんにく きゅうり	玉ねぎ レタス 万能ねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉 油 ラー油 ごま油
16水	米粉コッペパン 海藻サラダ パナナ あさり入りトマトソーススパゲティ	あさり	牛乳 わかめ	トマト にんじん	にんにく きゅうり	玉ねぎ パナナ	米粉コッペパン スパゲティ 砂糖 オリーブ油
17木	鶏肉とみつばの混ぜごはん コーン入りかき玉汁 ソファール(ブレン)	鶏もも肉 卵	牛乳 ソファール	みつば 小松菜 きぬさや	とうもろこし たけのこ		ごはん 砂糖 はちみつ かたくり粉 油
18金	ごはん ちくわ磯部揚げ せんキャベツ ひじきの炒り煮(汁物)	焼き竹輪 油揚げ さつまいも 打ち豆	牛乳 あおのり粉 干しひじき	にんじん	キャベツ 板こんにゃく	ごぼう	ごはん 小麦粉 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖
19土	お弁当の日(地区中体連大会のため)						
20日	お弁当の日(地区中体連大会のため)						
21月	振替休業日						
22火	振替休業日						
23水	食パン ハンバーグケチャップソースかけ パスタサラダ アップルジャム 小国短角牛ウイナー入りコンソメスープ	ミートハンバーグ ロースハム ウイナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし きゅうり 玉ねぎ		食パン ハーフバスタ アップルジャム ノンエッグ マヨネーズ
24木	ごはん れんこん入りきんぴら さばの味噌煮 鶏ごぼうすいとん汁	さばの味噌煮 さつまいも 油揚げ 鶏もも肉	牛乳	にんじん 青ピーマン	ごぼう れんこん ねぎ 干しいたけ 板こんにゃく 糸こんにゃく	大根	ごはん 砂糖 すいとん 油 白ごま
25金	小国中学校 創立記念献立 赤飯 鶏の塩唐揚げ キャベツの和えもの わらびの味噌汁	鶏もも肉 油揚げ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり わらび	キャベツ ねぎ	赤飯 かたくり粉 油 黒ごま
28月	親子丼 豆腐とわかめのすまし汁 はちみつレモンゼリー	鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	干しいたけ グリーンピース	玉ねぎ	ごはん 砂糖 はちみつレモンゼリー
29火	ごはん さけの塩焼き 厚揚げとたけのこの味噌いため 五目野菜のうま煮汁	さけ 味噌 厚揚げ 鶏もも肉	牛乳 のり佃煮	青ピーマン にんじん	たけのこ 干しいたけ 板こんにゃく	ごぼう	ごはん 砂糖 里いも 油 オリーブ油
30水	コッペパン 鶏のハニーマスタード焼き ツナのマヨ和え 貝だくさんカレースープ	鶏もも肉 味噌 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ	きゅうり にんにく	コッペパン はちみつ じゃがいも 油 ノンエッグ マヨネーズ バター 白ごま

★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、太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。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！