

6月 給食献立表



小国町立小国中学校

日曜日	献立 ※給食の日は毎回牛乳が付きます	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月	炒り豆腐丼 大根とわらびの味噌汁 青のり小魚	木綿豆腐 油揚げ	豚ひき肉 味噌	牛乳 青のり小魚	にんじん ほうれん草	もやし ごぼう たけのこ ねぎ 大根	ごはん かたくり粉 砂糖	油 ごま油	
2月	ごはん プレーンオムレツ れんこんと鶏肉の味噌炒め 野菜の味噌汁	オムレツ 味噌	鶏もも肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ もやし 板こんにゃく	ごはん 砂糖	油	
3月	コッパン 鶏のハニーマスタード焼き ゆで花野菜のごま和え 真だくさんシチュー ブルーベリージャム	鶏もも肉 ベーコン	味噌	牛乳 ベシャメルルー	ブロッコリー にんじん	カリフラワー グリーンピース 玉ねぎ	コッパン はちみつ 砂糖 ジャがいも コーンスターチ ブルーベリージャム	オリーブ油 白ごま 無塩バター	
4月	歯と口の健康週間 ごはん 大根おろし よくかんで食べるかきあげ 厚揚げと小松菜の味噌汁 高麗納豆	白大豆 生揚げ 高麗納豆	卵 味噌	牛乳 干しひじき ちりめん	小松菜	大根 干ししいたけ	ごはん かたくり粉 小麦粉	油	
5月	ごはん 野菜ゴロゴロカレー 海藻サラダ 元気ヨーグルト	豚こま肉		牛乳 わかめ 元気ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも 砂糖		
8月	ごはん いわしごま味噌煮 れんこん入りきんぴら 里いもとわらびの汁物	いわし さつま揚げ 油揚げ		牛乳	にんじん 青ピーマン	ごぼう わらび 板こんにゃく	れんこん ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 白ごま	
9月	ごはん 野菜たっぷり和風サラダ 吉野汁 みそ豆	鶏もも肉 白大豆	味噌	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 ねぎ	きゅうり えのきたけ	ごはん 砂糖 里いも かたくり粉	油
10月	米粉食パン(小サイズ) ちくわ磯辺揚げ あったかなめこうどん りんご	焼き竹輪 鶏もも肉 油揚げ		牛乳 青のり粉		大根 ねぎ	なめこ りんご	米粉食パン かたくり粉 干しうどん	小麦粉 油
11月	ゆかりごはん いかの香味焼き おおか和え ジャがいもの味噌汁	いか かつお節	味噌 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 玉ねぎ	にんにく もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	
12月	ごはん きのごりりシューマイ 五目春雨 白菜とワンタンの味噌スープ	きのごりりシューマイ 豚こま肉 肉入りワンタン	味噌	牛乳	にんじん 青ピーマン	キャベツ ぶなしめじ ねぎ	白菜	ごはん 砂糖 緑豆春雨	油 ごま油
15月	ごはん さばのごま味噌揚げ キャベツと鶏の和風和え 山菜汁	さば 鶏ささみ肉		牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 糸こんにゃく	もやし ごぼう ねぎ わらび うど	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 白ごま
16月	豚の焼き肉丼 もやしの味噌スープ 県産ラ・フランスゼリー	豚もも肉 鶏ひき肉	味噌	牛乳	青ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	白菜 ねぎ もやし 干ししいたけ	ごはん 砂糖 ラ・フランスゼリー	油
17月	切れ目入りパンズパン ハンバーグチャップソースがけ レタス&きゅうり クラムチャウダー	ミートハンバーグ ベーコン		牛乳 あさり ベシャメルルー	にんじん パセリ	レタス 玉ねぎ	きゅうり	パンズパン じゃがいも コーンスターチ	無塩バター
18月	ごはん さんま梅かつお煮 五目きんぴら キャベツと豆腐の味噌汁	さんま 油揚げ	木綿豆腐 味噌	牛乳	青ピーマン にんじん	ごぼう たけのこ キャベツ ぶなしめじ ねぎ 板こんにゃく		ごはん 砂糖	油
19月	地産地消の日 たかきびごはん 鶏の竜田黒蜜和え おかひじきの辛子和え わらびとなめこの味噌汁	鶏もも肉	味噌	牛乳	にんじん	おかひじき もやし 大根 玉ねぎ	とうもろこし なめこ わらび	ごはん 砂糖 たかきび かたくり粉 黒砂糖	油
22月	ごはん 味噌ほうれん草入り厚焼玉子 ハムともやしの和えもの 真だくさん豚汁	味噌ほうれん草入り 厚焼玉子 ローズハム 豚こま肉		牛乳	にんじん	もやし ごぼう ねぎ	きゅうり 大根 干ししいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	
23月	野菜あんかけチャーハン 春雨スープ パナナ	豚こま肉 鶏肉団子		牛乳	にんじん	しょうが ぶなしめじ にんにく	玉ねぎ 白菜 パナナ チンゲンサイ	ごはん かたくり粉 砂糖 緑豆春雨	油 ごま油 白ごま
24月	食パン 白身魚フライソースがけ コールスローサラダ マカロニ入りミネストローネ	たら ベーコン		牛乳 バルメザン チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ とうもろこし セロリ	きゅうり 玉ねぎ にんにく	食パン じゃがいも マカロニ	油 無塩バター
25月	ごはん 鶏の甘味噌焼き かんぴょうのごま和え コーン入りかき玉汁	鶏もも肉 卵	味噌	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう とうもろこし	キャベツ たけのこ	ごはん 砂糖 はちみつ かたくり粉	オリーブ油 白ごま
26月	小国中学校 創立記念献立 赤飯 真だくさん肉じゃが 手まりふの味噌汁	豚こま肉 絹ごし豆腐		牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ	ぶなしめじ 糸こんにゃく	赤飯 じゃがいも 手まりふ	砂糖 黒ごま
29月	ごはん 紅大豆コロッケ 切り干し大根とチキンの和えもの 真だくさん味噌汁 のり佃煮	鶏ささみ肉 味噌 のり佃煮	油揚げ	牛乳	にんじん	切り干し大根 大根 ねぎ	きゅうり ごぼう 板こんにゃく	ごはん 砂糖	油 ごま油 白ごま
30月	鶏肉とみつばの混ぜごはん キャベツとハムの和風和え はっど汁 ビーンズカル(大豆・小魚)	鶏もも肉 ローズハム ビーンズカル	打ち豆	牛乳	にんじん	みつば キャベツ 干ししいたけ	もやし 大根	ごはん 砂糖 はちみつ すいどん 焼きふ	油

★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。

★赤字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。

★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、毎月19日頃は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食材を使うようにして下さっています。地元でとれた新鮮でおいしい食べ物をおいしく食べてみましょう！