

# 7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 木	ごはん 白身魚フライねぎしょうゆかけ せんキャベツ わらびとじゃがいもの味噌汁	白身魚フライ 味噌 厚揚げ 打ち豆	牛乳		ねぎ キャベツ わらび	ごはん じゃがいも	油	
2 金	豚の焼肉丼 きくらげのスーフ 静岡県産クラウンメロン	豚もも肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳 	青ピーマン にんじん	玉ねぎ にんにく きくらげ たけのこ ねぎ クラウンメロン	ごはん 砂糖 かたくり粉	油	
5 月	ごはん 揚げ鶏のレモン漬け キャベツのおひたし 青のり磯の風味いっばい汁	鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 あおさ こんぶ わかめ	にんじん	レモン果汁 キャベツ もやし	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 白ごま	
6 火	ごはん いわしごま味噌煮 れんこん入りきんぴら いらのかきたま汁	いわしごま味噌煮 さつま揚げ 卵	牛乳	にんじん いら 青ピーマン	ごぼう れんこん 板こんにやく 玉ねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉	ごま油 白ごま	
7 水	<b>七夕献立</b> 米粉食パン スターポークミンチカツ ゆで花野菜のごま和え 冷たい七夕とうめん汁	スターポーク ミンチカツ 星形なると	牛乳	にんじん オクラ みつば フロccoli	カリフラワー なめこ 	米粉食パン 砂糖 米粉めん 七夕ソーダゼリー	油 白ごま	
8 木	ごはん 松風焼き ツナのマヨ和え けんちん汁	鶏ひき肉 卵 味噌 ツナ 厚揚げ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ 大根 しょうが きゅうり 干しいたけ	ごはん 砂糖 パン粉 里いも	白ごま ノンエッグ マヨネーズ	
9 金	ごはん 野菜ゴロゴロカレー 冷たいフルーツポンチ 青のり小魚	豚こま肉	牛乳 青のり小魚	にんじん	玉ねぎ にんにく グリーンピース 甘夏柑 みかん アロエ ナタデココ マンゴー	ごはん じゃがいも 		
12 月	ちぎり梅ごはん わらびのいなか煮 なめこ汁	厚焼玉子 厚揚げ 味噌	牛乳 ちりめん さざみのり	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ みぞ漬大根 わらび 梅干し 板こんにやく	ごはん 砂糖	油 白ごま	
13 火	ごはん 黒豚しゅうまい 五目春雨 中華玉子スーフ	黒豚しゅうまい 卵 豚こま肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン	キャベツ きくらげ ぶなしめじ ねぎ	ごはん かたくり粉 緑豆春雨	油 ごま油	
14 水	ホットドック あさり入りミネストローネ 山形県産ラ・フランスゼリー	フランクフルト 白大豆 ベーコン あさり	牛乳 パルメザンチーズ	トマト	レタス 玉ねぎ きゅうり にんにく	切れ目入りコッパン じゃがいも マカロニ ラ・フランスゼリー	無塩バター	
15 木	ごはん さばの西京焼き ひじきの炒り煮 小松菜とえのきの味噌汁	さば 西京味噌 油揚げ 白大豆 味噌	牛乳 長ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ グリーンピース 板こんにやく	ごはん 砂糖	油	
16 金	ごはん パリパリ春巻 キャベツとツナのあえもの 吉野汁	ツナ 鶏もも肉 パリパリ春巻	牛乳	にんじん	キャベツ えのきたけ 大根 ねぎ	ごはん かたくり粉 里いも	油	
19 月	<b>地産地消の日</b> たかきびごはん いわなの甘露煮 揚げなすのうまみそいため わらびと豆腐の味噌汁	いわなの甘露煮 豚ひき肉 絹ごし豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	なす 青ピーマン 大葉	わらび しょうが ねぎ	ごはん 砂糖 たかきび	油	
20 火	<b>夏バテ予防献立</b> 米沢牛のぜいたく牛丼 冷たいだし汁 オレンジ	米沢牛かた肉 米沢牛ばら肉	牛乳	なす オクラ 大葉 にんじん	玉ねぎ きゅうり 糸こんにやく グリーンピース ねぎ オレンジ	ごはん 砂糖		
21 水	黒食パン ジャーチャーめん 海藻サラダ ソファール(ブレン)	豚ひき肉 味噌	牛乳 わかめ ソファール (ブレン)	にんじん	干しいたけ しょうが 玉ねぎ にんにく ねぎ きゅうり	黒食パン 中華めん かたくり粉 砂糖	油 ラー油	
22 木	<b>海の日</b>							
23 金	<b>スポーツの日</b>							
26 月	<b>県中総体のため休業日</b>							
27 火	<b>土用の丑の日献立</b> 穴子のませごはん 冷たい味噌汁 れんこんと鶏肉の味噌いため	穴子 錦糸玉子 味噌 鶏もも肉	牛乳	みつば オクラ にんじん 大葉 さやいんげん	れんこん 板こんにやく きゅうり	ごはん 砂糖	油 	
28 水	うまみたっぷりトマトスパゲティ しそドレッシングサラダ オレンジ	ベーコン	牛乳 パルメザンチーズ	なす トマト にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく グリーンピース	スパゲティ	油 オリーブ油	
29 木	シーフードドリア カリフラワーのスープ パナナ	いか たこ えび ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	にんじん	玉ねぎ カリフラワー グリーンピース パナナ	ごはん	無塩バター	
30 金	冷やしラーメン かぼちゃ入り大学いも はちみつレモンゼリー	ロースハム	牛乳 わかめ	かぼちゃ	きゅうり とうもろこし ねぎ もやし	中華めん 砂糖 さつまいも はちみつレモンゼリー	白ごま 黒ごま ごま油	

★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。

★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！