



8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	
19 木	冷やし中華そば 揚げ野菜ぎょうざ アセロラゼリー	ロースハム 錦糸玉子	牛乳 わかめ		きゅうり 野菜ぎょうざ	中華そば アセロラゼリー	砂糖 白ごま油	
20 金	ビビンバ フルーツ杏仁風プリン	豚ひき肉 鶏肉団子	炒り玉子 牛乳	ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが たけのこ 切り干し大根	ぜんまい もやし ぶなしめじ	ごはん 緑豆はるさめ フルーツ杏仁風プリン	砂糖 ごま油 白ごま油
23 月	地産地消の日 こうや豆腐のどぼろ丼 わらびとじゃがいもの味噌汁 バナナ	豚ひき肉 こうや豆腐	味噌 牛乳	にんじん	しょうが たけのこ ねぎ	玉ねぎ わらび バナナ	ごはん じゃがいも	砂糖 油
24 火	ごはん さんまの照りかけ キャベツとハムのマヨ和え 冷たいだし汁	さんま ロースハム	牛乳	にんじん オクラ 大葉	しょうが キャベツ ねぎ	もやし きゅうり なす	ごはん かたくり粉	砂糖 油 ノンエッグ マヨネーズ
25 水	コッペパン ゆで花野菜 オレンジ	豚ひき肉 卵	牛乳 ベシヤメルルウ 生クリーム	にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー オレンジ	グリーンピース とうもろこし	コッペパン かたくり粉 パン粉	砂糖 無塩バター
26 木	ごはん いわし梅しょうゆ煮 にんじんのしりしり 地鶏ごぼう汁		牛乳	にんじん	もやし ごぼう 干しいたけ	大根 ねぎ 糸こんにゃく	ごはん	砂糖 油
27 金	小国中運動会がんばれ！献立 ごはん 夏野菜のカツカレー フルーツヨーグルト	豚こま肉 豚ヒレカツ	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ にんじん 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく 黄桃 白桃 ラ・フランス	なす みかん パイン りんご	ごはん	砂糖 油
28 土	お弁当の日(運動会のため)							
30 月	振替休業日							
31 火	ごはん きんぴら野菜いため コーン入りかきたま汁	さば味噌煮 卵	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜 きぬさや	ごぼう とうもろこし	たけのこ 板こんにゃく	ごはん かたくり粉	砂糖 油 ごま油 白ごま油

★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！