



# 10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 金	<b>【1・2年生のみ給食】</b> 親子丼 わらびとなめこのみそ汁 鱈のり小魚	鶏もも肉 卵 味噌	牛乳 青のり小魚	にんじん	干しいたけ グリーンピース 大根 玉ねぎ なめこ わらび	ごはん 砂糖
4 月	<b>【4～6日：1・3年生のみ給食】</b> ごはん いわしレモンしょうゆ煮 かんぴょうのごま和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁	いわしレモン しょうゆ煮 味噌 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	かんぴょう もやし キャベツ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	白ごま	
5 火	ごはん 揚げ鶏のレモン漬 どうめんかぼちゃの三色あえ 玉ねぎのみそ汁	鶏もも肉 ロースハム 厚揚げ 味噌	牛乳	小松菜	レモン果汁 どうめんかぼちゃ 玉ねぎ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 白ごま ごま油	
6 水	食パン ハンバーグマトソースかけ ゆで花野菜 コーンクリームスープ アセロラゼリー	ミートハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム ベシャメルルー	ブロッコリー パセリ	カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ	食パン 砂糖 コーンスターチ アセロラゼリー	無塩バター	
7 木	ごはん ホキの西京焼き 厚揚げとたけのこのいためもの 庄内風芋煮	ホキ 厚揚げ 味噌 西京味噌 豚こま肉	牛乳	いんげん にんじん	たけのこ 大根 板こんにゃく ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 さつまいも 里いも	油	
8 金	<b>目の愛護デー給食</b> 枝豆とじゃこのませごはん かぼちゃ入り大学いも ふわふわ卵汁 ブルーベリーゼリー	ちりめん 絹ごし豆腐 卵	牛乳	かぼちゃ ほうれん草	むぎ枝豆 	ごはん 砂糖 さつまいも かたくり粉 ブルーベリーゼリー	白ごま 黒ごま 油	
11 月	炒り豆腐丼 じゃがいものみそ汁 朝日町産りんご「ジョナゴールド」	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし たけのこ ねぎ 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ りんご	ごはん 砂糖 じゃがいも かたくり粉	油 白ごま ごま油	
12 火	ごはん さばのごま竜田あげ ツナのマヨ和え 厚揚げと小松菜のみそ汁	さば 厚揚げ 味噌 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり もやし 干しいたけ キャベツ もやし	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 白ごま ノンエッグ マヨネーズ	
13 水	米粉コッペパン(小) 海藻サラダ ミートソースパグティ オレンジ	豚ひき肉	牛乳 わかめ パルメザン チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく セロリー マッシュルーム グリーンピース きゅうり オレンジ	米粉コッペパン 砂糖 パスタ	オリーブ油 油	
14 木	ごはん 厚焼玉子 ひじきのいり煮 わらびの味噌汁 五色納豆	厚焼玉子 油揚げ 味噌 かつお節 白大豆 納豆 ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	ごぼう わらび きゅうり グリーンピース ねぎ 板こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	
15 金	わかめごはん アジ開きフライ せんキャベツ 秋の収穫祭	アジ開きフライ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ ふなしめじ なめこ 板こんにゃく	ごはん 砂糖	油	
18 月	ごはん 黒豚しゅうまい マーボーはるさめ 中華玉子スープ	黒豚しゅうまい 豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 卵	牛乳	にんじん	たけのこ ふなしめじ しょうが にんにく ねぎ グリーンピース きくらげ	ごはん 砂糖 緑豆はるさめ かたくり粉	油 ごま油	
19 火	<b>地産地消の日</b> たかきびごはん いわなの甘露煮 わらびのいなか煮 やまがた地鶏うまみ汁	いわな甘露煮 厚揚げ 味噌 油揚げ 地鶏もも肉	牛乳	にんじん	わらび 板こんにゃく 大根 ねぎ 干しいたけ	ごはん 砂糖 たかきび	油	
20 水	赤飯 もやしと小松菜のおひたし とりの竜田黒みつあえ 芋とてまりのみそ汁	鶏もも肉 味噌	牛乳	小松菜	もやし 玉ねぎ 白菜	赤飯 黒砂糖 かたくり粉 さつまいも てまりふ	油 黒ごま	
21 木	<b>3校時授業のため給食なし</b>							
22 金	ごはん しそドレッシングサラダ ポークカレー ソファール(ブレン)	豚もも肉	牛乳 ソファール	にんじん	玉ねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	
25 月	ごはん 白身魚フライねぎしょうゆかけ せんキャベツ 鶏ごぼうすいとん汁	白身魚フライ 鶏もも肉 油揚げ	牛乳		ねぎ キャベツ 干しいたけ ごぼう 大根 系こんにゃく	ごはん 砂糖 すいとん	油	
26 火	キムタク丼 白菜とワンタンのスープ バナナ	豚もも肉 味噌 肉入りワンタン	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ もやし たくあん漬 白菜キムチ 白菜 パナナ	ごはん 砂糖	ごま油 油 白ごま	
27 水	コッペパン さけのバジル焼き マカロニサラダ あさりのクラムチャウダー	さけ ロースハム あさり ベーコン	牛乳 ベシャメルルー	バジル にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン マカロニ じゃがいも コーンスターチ	オリーブ油 無塩バター ノンエッグ マヨネーズ	
28 木	ごはん パリパリ春巻き 小国産きくらげの辛子あえ サンラータン	鶏ひき肉 卵	牛乳	チンゲンサイ	パリパリ春巻き ねぎ きくらげ	ごはん 砂糖 かたくり粉	油	
29 金	<b>ハロウィーン給食</b> カレーピラフ 甘夏柑とレタスのサラダ チキンのグリル パンフキンシチュー	鶏もも肉 豚こま肉 ベシャメルルー	牛乳	バジル オレガノ かぼちゃ にんじん	レモン果汁 レタス グリーンピース 甘夏柑 玉ねぎ	ごはん 砂糖	オリーブ油 無塩バター	

★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！