



11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	お弁当の日（小国小振替休業日のため）							
2火	ごはん しそドレッシングサラダ	野菜ゴロゴロカレー 庄内柿	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース きゅうり 柿	にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも
3水	文化の日							
4木	豚丼 青のり小魚	白玉フルーツポンチ	豚もも肉	牛乳 青のり小魚	にんじん	玉ねぎ しょうが グリーンピース パイン りんごジュース	系こんにやく みかん マンゴー	ごはん 白玉 砂糖
5金	ごはん わらびと豆腐のみそ汁	絵本給食 かぼちゃの煮つけ 五色納豆	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ひきわり納豆 ロースハム かつお節	油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ わらび きゅうり	グリーンピース ねぎ	ごはん かたくり粉 砂糖
8月	ごはん ゆで花野菜のごま和え のり佃煮	さっくりメンチカツ のっぺい汁	さっくりメンチカツ 鶏むね肉	牛乳 のり佃煮	ブロッコリー にんじん	カリフラワー 大根 しょうが	干しいたけ ごぼう 板こんにやく	ごはん 里いも 砂糖 油 白ごま
9火	ごはん 真だくさんきんぴら なめこと大根のみそ汁	さわらの塩焼き	さわら さつま揚げ	味噌 牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう なめこ 板こんにやく	大根 玉ねぎ	ごはん 砂糖 油 白ごま ごま油
10水	食パン わかめと野菜の中華スープ	ハンバーグトマトソースがけ	ミートハンバーグ 肉入りワンタン	牛乳 わかめ	にんじん	レタス たけのこ ねぎ	きゅうり 玉ねぎ	食パン はちみつレモンゼリー
11木	ごはん 海藻サラダ	ハヤシライス アップルコンポート	豚こま肉	牛乳 わかめ 生クリーム	パセリ にんじん	にんにく マッシュルーム アップルコンポート	玉ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖 無塩バター
12金	ごはん ひき肉と卵のふっじ ちりめんとしゃこの佃煮	マカロニサラダ	ロースハム 豚ひき肉 ちりめん かつお節	卵 牛乳	ほうれんそう にんじん	とうもろこし キャベツ しょうが	きゅうり 玉ねぎ	ごはん マカロニ くるま麩 水あめ 砂糖 白ごま
15月	ごはん 赤大根とツナの和えもの けんちん汁	松風焼き	鶏ひき肉 味噌 ツナ 厚揚げ	卵 牛乳	にんじん	玉ねぎ 赤大根 干しいたけ	しょうが ねぎ 大根	ごはん パン粉 砂糖 里いも 白ごま
16火	ごはん ひじきの炒り煮 もやしと小松菜のみそ汁	さばの西京焼き	さば 厚揚げ	西京味噌 白大豆 味噌 牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう もやし 板こんにやく	グリーンピース 干しいたけ	ごはん 砂糖 油
17水	あったかなめうどん ゆで卵オーロラソースがけ	せんキャベツ みかん	鶏もも肉 油揚げ 卵	牛乳		大根 みつば みかん	ねぎ キャベツ なめこ	うどん ノンエッグ マヨネーズ
18木	ごはん 白菜の煮浸し	さんま紅葉煮 真だくさん豚汁	さんま紅葉煮 油揚げ 豚こま肉 味噌	牛乳 打ち豆	にんじん	白菜 ごぼう 干しいたけ	ぶなしめじ 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも 油
19金	3校時授業のため給食なし							
22月	ごはん せんキャベツ	白身魚フライ 吉野汁	白身魚フライ 鶏もも肉	牛乳	にんじん	ねぎ えのきたけ	キャベツ 大根	ごはん かたくり粉 里いも 油
23火	勤労感謝の日							
24水	米粉食パン いろどり赤大根サラダ あさり入りミネストローネ	タンドリーチキン	鶏もも肉 ロースハム 白大豆 あさり	牛乳 パルメザンチーズ ヨーグルト	トマト	にんにく 赤大根 玉ねぎ	大根 きゅうり	米粉食パン じゃがいも マカロニ 油 無塩バター
25木	ごはん にんじんのしりしり	さばの味噌煮 玉ねぎのみそ汁	さば味噌煮 炒り玉子 厚揚げ	ツナ 味噌 牛乳	にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ		ごはん 砂糖 油
26金	「つや姫」ごはんの日 つや姫ごはん シャキシャキひたし もやしの味噌スープ	鶏の唐揚げ	鶏もも肉 鶏ひき肉	味噌 牛乳	にんじん	キャベツ もやし 干しいたけ	しょうが 白菜 ねぎ	ごはん かたくり粉 油
29月	かおりごはん 短角牛の小国風ぜいたく芋煮	2色の大根のみ漬け	塩こんぶ 木綿豆腐 短角牛ばら肉	牛乳		大根 系こんにやく 白菜	赤大根 まいたけ ねぎ	ごはん 里いも 砂糖
30火	まるごとおぐに給食 たかきびごはん ぜんまいの煮付け いわなの甘露煮 わらびとなめこのみそ汁	いわなの甘露煮	いわなの甘露煮 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	ぜんまい なめこ ねぎ	系こんにやく 大根 わらび	ごはん たかきび 砂糖 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！