



# 9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 水	キャロットパン (小) さっぱり夏パスタ オレンジ	ツナ	牛乳	トマト	きゅうり オレンジ	キャロットパン スパゲティ		
2 木	鶏肉とみつばのまぜごはん ほうれん草のおかか和え ひき肉と卵のふっじ	鶏もも肉 かつお節 豚ひき肉 卵	牛乳	小松菜 みつば にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ	ごはん はちみつ 砂糖 焼きふ		油
3 金	ごはん さっくりメンチカツ 海藻サラダ もやしの味噌スープ	メンチカツ 鶏ひき肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 干しいたけ	しょうが 白菜 ねぎ	ごはん	砂糖 油
6 月	ごはん 鶏肉と野菜の揚げがらめ 豆腐とわかめの味噌汁 スティック納豆	鶏もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 味噌 スティック納豆	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ	ごはん	砂糖	油
7 火	ごはん さばの照り焼き ひじきの炒り煮 里いもと厚揚げの味噌汁	さば 油揚げ 白大豆 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが グリーンピース ねぎ 干しいたけ	ごぼう 板こんにゃく	ごはん 里いも	砂糖 油
8 水	食パン 鶏肉のハニーマスタード焼き 甘夏柑とレタスのサラダ 真だくさんカレースープ	鶏もも肉 ベーコン 味噌 白大豆	牛乳	にんじん パセリ	甘夏柑 玉ねぎ にんにく	レタス カリフラワー	食パン はちみつ じゃがいも	オリーブ油 無塩バター
9 木	【1・3年生のみ給食】 ごはん 鮭の塩焼き れんこんサラダ わらびとじゃがいもの味噌汁	さけ 味噌 鶏ささみ肉	牛乳	にんじん	れんこん とうもろこし ねぎ	きゅうり わらび	ごはん じゃがいも	砂糖 オリーブ油 白ごま
10 金	お弁当の日 (学年行事のため) ※学年の先生の指示に従うこと)							
13 月	お弁当の日 (小国小振替休業日のため)							
14 火	糸こんにゃくチーズ丼 サンラータン ソファール (プレーン)	豚こま肉 卵 鶏ひき肉	牛乳 ソファール (プレーン)	にんじん 赤ピーマン	糸こんにゃく 玉ねぎ きくらげ 黄ピーマン 小ねぎ	ごはん かたくり粉	砂糖	油 白ごま ごま油
15 水	米粉コッペパン (小) 冷やしうどん ちくわ磯部あげ せんキャベツ	ロースハム ちくわ	牛乳 わかめ 青のり粉	ほうれん草 にんじん	きゅうり キャベツ	米粉コッペパン うどん かたくり粉 小麦粉		油
16 木	たかきごはん さわらの西京焼き 五目はるさめ じゃがいもの味噌汁	さわら 西京味噌 豚こま肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	ごはん たかき 緑豆はるさめ じゃがいも		ごま油 油
17 金	地産地消の日 ごはん わらびのいなか煮 のっぺい汁 みぞ豆	厚揚げ 鶏むね肉 白大豆 味噌	牛乳	にんじん	わらび 大根 ねぎ 干しいたけ	板こんにゃく ごぼう しょうが	ごはん かたくり粉 里いも	砂糖 油
20 月	敬老の日							
21 火	お月見給食 ごはん いわしごま味噌煮 真だくさんきんぴら てまりふのすまし汁 お月見団子	いわしごま味噌煮 さつま揚げ 絹ごし豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう 板こんにゃく ねぎ	大根 ぶなしめじ	ごはん てまりふ お月見団子	砂糖 白ごま ごま油 油
22 水	絵本給食 セルフサンドウィッチ えほん つぶつぶとうもろこしのすうぶ りんご	卵 ベーコン ロースハム	牛乳 ベシヤメルルウ 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ レタス とうもろこし	グリーンピース きゅうり りんご	食パン じゃがいも コーンスターチ	ノンエッグ マヨネーズ 無塩バター
23 木	秋分の日							
24 金	ごはん キーマカレー しそドレッシングサラダ アセロラゼリー	豚ひき肉	牛乳 バルメザンチーズ	かぼちゃ にんじん 青ピーマン	玉ねぎ にんにく きゅうり	なす キャベツ とうもろこし	ごはん アセロラゼリー	無塩バター
25 土	お弁当の日 (地区新人大会のため)							
26 日	お弁当の日 (地区新人大会のため)							
27 月	振替休業日							
28 火	振替休業日							
29 水	コッペパン ハンバーグきのこソース ゆで花野菜 マカロニ入りミネストローネ	ミートハンバーグ 白大豆 ベーコン	牛乳 バルメザンチーズ	フロccoli トマト	ぶなしめじ マッシュルーム カリフラワー	エリンギ 玉ねぎ にんにく	コッペパン マカロニ じゃがいも	無塩バター
30 木	かめかめ給食 ごはん よくかんで食べるかきあげ 豆腐ときのこの味噌汁 高島納豆 大根おろし	白大豆 卵 木綿豆腐 味噌 高島納豆	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 桜えび		なめこ ねぎ 大根		ごはん かたくり粉	小麦粉 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。

★太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。