



6月 給食献立表



小国町立小国中学校

★太字は小国産食材です！

日 曜日	献立 ※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき				
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど			
1 水	鶏肉のクリームソース じゃことチーズのサラダ スコッチブロス	とりももにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ あげちりめん	しょくパン じゃがいも	こめこ おおむぎ	バター あぶら いりごま	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	マッシュルーム きゅうり	
2 木	さばのサラサ焼き 磯香和え うどの味噌汁	さば あぶらあげ	とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん		ほうれんそう にんじん	もやし たけのこ	うど	
3 金	3校時授業のため給食なし									
6 月	歯 肉豆腐 のっぺい汁 はちみつレモンゼリー	ふたにく とうふ	かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ゼリー	じゃがいも てんぷん	あぶら	にんじん きぬさや	ごぼう こんにゃく たけのこ ほししいたけ	玉ねぎ しょうが わらび
7 火	と いかの揚げ煮 おかひじきのからし和え 鶏ごぼう汁	いか とりももにく とうふ		ぎゅうにゅう	ごはん さとう	でんぷん	あぶら いりごま	おかひじき にんじん	しょうが ごぼう ねぎ	もやし こんにゃく ほししいたけ
8 水	の 健康 オムレツクチャップソース ブロッコリーサラダ レタスと肉団子のスープ	オムレツ ツナ とりにくだんご だいず		ぎゅうにゅう わかめ	コッペパン くろざとう		あぶら	トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	レタス しめじ
9 木	康 週 あじ開きフライ 切り干し大根のごま和え キャベツの味噌汁	あじフライ あつあげ みそ		ぎゅうにゅう	ごはん さとう		あぶら すりごま	にんじん こまつな	きりほしだいこん もやし しめじ	キャベツ ねぎ
10 金	間 ごはん ビーンズカレー コーンサラダ 河内晩柑	ふたにく だいず		ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも		あぶら	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり かわけんかん	キャベツ とうもろこし
13 月	ごはん コーンクロック 糸系ンチャフチェ ジンジャースープ	ふたにく あつあげ		ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう コーンクロック		あぶら いりごま こまあぶら	にんじん ピーマン	こんにゃく たけのこ しょうが キャベツ	にんにく きくらげ えのきたけ
14 火	ごはん ごぼとん丼 わらびとじゃがいもの味噌汁	ふたにく あぶらあげ みそ		ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	でんぷん	あぶら	こまつな	たまねぎ グリーンピース	ごぼう わらび
15 水	食パン チキンカツのトマトソース おかひじきのサラダ 洋風玉子スープ	チキンカツ ツナ たまご		ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン パンこ		あぶら 	トマト にんじん おかひじき ほうれんそう	たまねぎ しめじ きゅうり	グリーンピース キャベツ とうもろこし
16 木	ごはん かつおのごま味噌がらめ ゆかり和え すまし汁	かつお だいず とうふ	なると みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん さとう		あぶら いりごま	にんじん あおじそ ほうれんそう	しょうが キャベツ きゅうり	とうもろこし きゅうり ほししいたけ
17 金	ごはん ほっけの昆布しょうゆ干し カレーきんぴら もやしの味噌汁 バナナ	ほっけ ふたにく みそ		ぎゅうにゅう	ごはん さとう やきら		あぶら いりごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう もやし バナナ	こんにゃく しめじ
18 土	お弁当の日（地区中体連大会のため）									
19 日	お弁当の日（地区中体連大会のため）									
20 月	振替休業日									
21 火	振替休業日									
22 水	黒 コッパ 白身魚フライ キャロットサラダ 花野菜スープ	しろみざかな フライ ツナ ベーコン		ぎゅうにゅう	くろコッペパン		あぶら オリーブオイル	にんじん パセリ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	カリフラワー とうもろこし
23 木	ごはん 野菜たっぷり肉団子 高野豆腐のそぼろ煮 にら玉汁	にくだんご とりひきにく こやとうふ たまご		ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも でんぷん		あぶら	にんじん いら ばんのうねぎ	しょうが えのきたけ	ほししいたけ
24 金	小国中学校 創立記念献立・地産地消の日									
27 月	赤飯 スターボークミンチカツ わらびの田舎煮 ミニトマト じゃがいもとわかめの味噌汁	とりにく とうふ みそ		ぎゅうにゅう	せきはん さとう	ノンエッグ マヨネーズ すりごま	ほうれんそう にんじん	もやし なめこ かわけんかん	わらび ねぎ	
28 火	ごはん タコライス もすくスープ さくらんぼ	ふたひきにく とうふ		ぎゅうにゅう チーズ もすく	ごはん		あぶら	にんじん トマト ばんのうねぎ	たまねぎ キャベツ とうもろこし えのきたけ	にんにく きゅうり さくらんぼ
29 水	食パン 鶏肉のバジル焼き ひじきのサラダ いちごジャム 具だくさんカレースープ	とりにく いとこまぼこ ベーコン だいず		ぎゅうにゅう ひじき	しょくパン じゃがいも いちごジャム		オリーブオイル あぶら	にんじん ブロッコリー パセリ	にんにく キャベツ	きゅうり たまねぎ
30 木	ごはん 白身魚のチリソース 塩キャベツ もやしのみそスープ	ホキ ふたにく みそ		ぎゅうにゅう	ごはん でんぷん さとう		あぶら こまあぶら いりごま	にんじん いら	しょうが キャベツ もやし ほししいたけ	たまねぎ きゅうり たけのこ ねぎ

今月は、かむことを意識してみましょう。よくかんでほしいメニューをたくさん入れました。に注目です！