























# 7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 金	 いわし梅しょうゆ煮 春雨サラダ 親子汁 <b>ごはん</b>	いわしうめしょうゆに ローズハム とりももにく たまご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> はるさめ やきふ	白ごま ごまあぶら	にんじん きぬさや	もやし きゅうり たまねぎ <b>ほししいたけ</b>	
4 月	 かつおフライ もやしとわかめのサラダ キャベツとひき肉のみそ汁 <b>ごはん</b>	かつおフライ かまぼこ ぶたひきにく <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b>	ごまあぶら あぶら 白ごま	にんじん	もやし きゅうり しょうが ねぎ しめじ <b>キャベツ</b> <b>ほししいたけ</b>	
5 火	 笹かまの磯辺揚げ ツナの和え物 七夕汁 七夕ゼリー  <b>七夕献立</b> <b>手巻き</b> <b>ごはん</b>	ささかまぼこ ツナ とりももにく	ぎゅうにゅう チーズ あおりの のり	<b>ごはん</b> こむぎこ ビーフン たなばたゼリー	あぶら ごまあぶら 白ごま	にんじん オクラ しそ	とうもろこし えだまめ きゅうり <b>ほししいたけ</b>	
6 水	 照り焼きハンバーグ キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ 食パン	ハンバーグ <b>みそ</b> <b>だいず</b> ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーフ オイル	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし セロリー にんにく	
7 木	 さばの西京焼き 県産切り干しと豚肉の煮物 なすのみそ汁 パナナ <b>ごはん</b>	さば さいきょうみそ ぶたにく とうふ あぶらあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう	あぶら	にんじん いんげん	きりほしだいこん ほししいたけ ごんにやく なす えのきたけ <b>パナナ</b>	
8 金	 厚焼玉子 じゃこの和え物 ごま豚汁 たかばた納豆  <b>ごはん</b>	あつやきたまご なまあげ ぶたにく <b>みそ</b> なっとう	ぎゅうにゅう あげちりめん	<b>ごはん</b> じゃがいも	白ごま	ごまつな にんじん	キャベツ ごほう しめじ ごんにやく ねぎ	
11 月	 鶏肉の香味焼き 五目きんぴら わらびと豆腐のみそ汁 <b>ごはん</b>	とりももにく さつまあげ とうふ あぶらあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう	ごまあぶら あぶら 白ごま	ピーマン にんじん	にんにく ごほう だけのこ <b>わらび</b> ねぎ	
12 火	 いかのレモン漬け もやしの塩ナムル 鶏ごぼう汁 <b>ごはん</b>	いか とりももにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら 白ごま	ごまつな にんじん	レモン もやし ごほう <b>ごんにやく</b> ねぎ <b>ほししいたけ</b>	
13 水	 鱈フライのトマトソース ビーンズサラダ ジュリエントスープ コッペパン	あじひらきフライ だいず きんときまめ だいふくまめ	ぎゅうにゅう チーズ	コッペパン	あぶら	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり キャベツ	
14 木	 野菜ミックス肉団子 炒めビーフン 粒コーン入り玉子スープ <b>ごはん</b>	にくだんご ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> ビーフン でんぶん	あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン ちんげんさい	キャベツ もやし しめじ とうもろこし <b>きくらげ</b>	
15 金	 豚の焼き肉丼 具だくさんみそ汁 アンデスメロン <b>ごはん</b>	ぶたにく なまあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	あぶら	ピーマン にんじん	たまねぎ だけのこ にんにく <b>ごほう</b> しめじ ねぎ 	
18 月	 <b>海の日</b> 							
19 火	 鶏肉のコーンマヨ焼き おかか和え もやしのみそ汁 <b>ごはん</b>	とりももにく かつおぶし <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> やきふ	ノンエッグ マヨネーズ	パセリ ほうれんそう にんじん ごまつな	キャベツ とうもろこし しめじ もやし	
20 水	 白身魚のラビゴットソース カレモア いちごジャム 食パン	たらフライ とりむねにく	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも ジャム	あぶら オリーフ オイル	にんじん トマト あかパプリカ	きゅうり たまねぎ きパプリカ <b>マッシュルーム</b> にんにく しょうが	
21 木	 さばサササ焼き 磯香和え じゃがいものみそ汁 <b>ごはん</b>	さばサササやき なまあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう のり	<b>ごはん</b> じゃがいも 	ごまつな にんじん		もやし しめじ	
22 金	<b>県中総体のため休業日</b>							
25 月	<b>県中総体のため休業日</b>							
26 火	 夏野菜カレー チーズサラダ ピーチゼリー <b>ごはん</b>	とりももにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	<b>ごはん</b> カレールウ ピーチゼリー	あぶら 	かぼちゃ にんじん	たまねぎ <b>なす</b> にんにく <b>キャベツ</b> きゅうり	
27 水	 キャベツのミンチカツ 夏野菜の Pasta サラダ レタスのスープ コッペパン	ミンチカツ ポークウイナー とうふ	ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ	あぶら オリーフ オイル	トマト バジル	とうもろこし きゅうり <b>たまねぎ</b> レタス しめじ	
28 木	 揚げぎょうざ チンジャオロースー わらびのスー <b>ごはん</b>	ぶたにく ぎょうざ とうふ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ピーマン にんじん	だけのこ <b>たまねぎ</b> たまねぎ <b>わらび</b> しょうが しめじ 	

夏バテ知らずで、元気に楽しい夏休みを過ごせるようにしたいですね。夏休み明け、元気いっぱい会いましょう！