



# 11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火	<b>野菜ゴロゴロカレー</b> キャベツと鶏の和えもの庄内柿	ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも	しろいりごま	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんにく きゅうり しょうないがき
2水	豚肉コロッケ <b>小国産大豆のツナサラダ</b> ほうれん草と肉団子のスープ りんごジャム	ツナ しろうだい とりにくだんご	ぎゅうにゅう チーズ	しょくパン コロッケ ジャム	あぶら オリーブ オイル	<b>ほうれんそう</b> にんじん	キャベツ たまねぎ にんじん ほんしめじ
3木	<b>文化の日</b>						
4金	白身魚フライねぎ醤油かけ スイートポテトサラダ <b>白菜のみそ汁</b>	タラフライ ロースハム あつあげ うちまめ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	<b>ねぎ</b> きゅうり たまねぎ はくさい
7月	さばの味噌煮 かおり和え <b>道産子汁</b>	さばのみそに ぶたこまにく もめんどうふ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも	しろいりごま あぶら むえんバター	にんじん あおじそ	キャベツ しょうが だいこん とうもろこし ねぎ
8火	<b>【いい菌の日】</b> 鶏の唐揚げ青のり風味 ごぼうサラダ <b>豆腐のすまし汁</b>	とりむねにく とりささみ なると きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう あおりの こんぶ	<b>ごはん</b> かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	ごぼう <b>ほししいたけ</b> きゅうり ねぎ
9水	<b>チリコンカン</b> 花野菜スープ ヨーグルト	<b>しろうだい</b> ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめこパン	オリーブ オイル	ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし にんにく カリフラワー
10木	<b>三色丼</b> 根菜のごま汁 朝日町産りんご	とりひきにく いりたまご あつあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	ごまあぶら しろいりごま しろすりごま	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん ほんしめじ りんご ごぼう こんにやく <b>ねぎ</b>
11金	<b>【鮭の日】</b> 鮭フライ 県産切り干しと豚肉の煮物 <b>じゃがいもの味噌汁</b>	さげフライ ぶたこまにく あぶらあげ <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	にんじん さやいんげん こまつな	きりほしだいこん こんにやく <b>ほししいたけ</b> たまねぎ
14月	白身魚のチリソース 春雨サラダ <b>サンフーダン</b>	ホキ ロースハム とりひきにく たまご	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん ばんのうねぎ	しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ にんにく もやし きくらげ <b>ほししいたけ</b>
15火	鶏肉の西京焼き 切り昆布煮 <b>キャベツの味噌汁</b> <b>【昆布の日】</b> 県産う・フランスゼリー	とりももにく さいきょうみそ さつまあげ うちまめ あぶらあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう こんぶ	<b>ごはん</b> さとう やきふ ゼリー		にんじん こまつな	こんにやく ごぼう えのきたけ <b>ほししいたけ</b> キャベツ
16水	ハンバーグアップルソース 温野菜の添え物 ガンボスープ	ハンバーグ ベーコン とりむねにく	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー オクラ トマト	にんにく りんご たまねぎ カリフラワー セロリー
17木	さばのごま竜田揚げ <b>大根の炒り煮</b> もやしの味噌汁 <b>みかん</b>	さば さつまあげ あぶらあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> かたくりこ さとう	しろいりごま あぶら	にんじん だいこんば こまつな	しょうが こんにやく ほんしめじ だいこん もやし みかん
18金	厚焼玉子 じゃこの和え物 <b>小国の具だくさん芋煮</b>	あつやきたまご もめんどうふ ぎゅうかたにく ぎゅうバラにく	ぎゅうにゅう あげちりめん	<b>ごはん</b> さとう いも	しろいりごま	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ ほんしめじ はくさい まいたけ こんにやく
21月	松風焼き おかかあえ <b>みぞかき玉汁</b>	とりひきにく かつおぶし もめんどうふ たまご <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう わかめ	<b>ごはん</b> さとう パンこ	しろいりごま	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし しょうが えのきたけ
22火	<b>給食なし</b>						
23水	<b>勤労感謝の日</b>						
24木	<b>【いい日本食の日】</b> ほっけの昆布醤油干し 揚げ里芋のみそどぼろ <b>すまし汁</b> <b>みかん</b>	ほっけこんぶ しょうゆほし ぶたひきにく かまぼこ きぬこしどうふ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう いも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ <b>ほししいたけ</b> みかん
25金	きのこ入りシューマイ もやしの塩ナムル じゃが豚キムチ	きのこ入りシューマイ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> じゃがいも さとう	ごまあぶら しろいりごま あぶら	こまつな にんじん にら	もやし いとこんにやく はくさいキムチ たまねぎ
28月	<b>小国牛のぜいたく牛丼</b> 磯香和え <b>なめこのみそ汁</b>	ぎゅうかたにく ぎゅうバラにく もめんどうふ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう すほしふう やきのり	<b>ごはん</b> さとう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ いとこんにやく もやし <b>なめこ</b> だいこん ねぎ	
29火	<b>岩魚の甘露煮</b> わらびの田舎煮 沢煮わん 朝日町産りんご	いわなかんろに あつあげ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	<b>ごはん</b> さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	わらび だいこん たけのこ りんご ごぼう こんにやく <b>ほししいたけ</b>
30水	トマトミートオムレツ ビーンズサラダ 白菜のシチュー	トマトミートオムレツ <b>しろうだい</b> <b>あおだい</b> ぶたこまにく	ぎゅうにゅう チーズ	しょくパン じゃがいも こめこ	しろいりごま しろすりごま むえんバター	にんじん パセリ	きゅうり <b>はくさい</b> ほんしめじ とうもろこし たまねぎ

心を育む給食週間  
～小国産を味わおう～

11月28日～12月2日は 心を育む給食週間です。  
今年度は、小国町の郷土料理はもちろん、洋食や中華でもおいしい小国産を  
味わいます。この機会に自分の町の誇れる食べ物や料理を探してみませんか？

