

★太字は小国産食材です！



令和5年度 6月 給食献立表

小国町立小国小学校

日 曜日	こんだて		あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき	
	給食	献立	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・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど
1木	ごはん	いかのチリソース もやしの塩ナムル 中華スープ	いか きぬごしとうふ とりももにく	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろいりごま	ごまつな にんじん ちんげんさい	しょうが たまねぎ もやし たけのこ ほしいたけ
2金	ごはん	大豆入りドライカレー ジュリエンスープ 河内晩柑	ぶたひきにく しろだいず ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ みしょうかん
5月	ごはん	きのこ入りしゅうまい 糸こんにゃく わかめと野菜の中華スープ バナナ	きのこ入りしゅうまい ぶたこまにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん 	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん カラピーマン	たまねぎ もやし ねぎ きくらげ こんにゃく バナナ
6火	ごはん	五目野菜肉団子 おかひじきのおひたし 鶏ゴボウ汁 みそ豆	にくだんご とりももにく きぬごしとうふ しろだいず みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	おかひじき にんじん	もやし ねぎ こんにゃく ごぼう ほしいたけ
7水	ごはん	白身魚フライ ねぎしょうゆかけ ふきの煮物 ほうれんそうの味噌汁	しろみさかなフライ さつまあげ もめんとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	ねぎ ぶなしめじ ふき こんにゃく
8木	ごはん	フライドチキン ひじきと枝豆のサラダ とうもろこしのスープ	とりむねにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう バジル	にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり えだまめ たまねぎ
9金	ごはん	ごぼん丼 じゃがいもの味噌汁 はちみつレモンゼリー	ぶたこまにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ゼリー	あぶら	ごまつな	たまねぎ ごぼう グリーンピース えのきたけ
12月	ごはん	入梅(にゅうばい) 梅とゆかりのごはん さばササ焼 アスパラのごま和え すまし汁	さば かまぼこ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しろいりごま しろすりごま	しそ アスパラガス にんじん ほうれんそう	うめぼし ほしいたけ もやし
13火	ごはん	地産地消の日 さっくりメンチカツ 山菜の五目煮 キャベツの味噌汁	メンチカツ さつまあげ こうやとうふ うちまめ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん 	あぶら	にんじん きぬさや	わらび たけのこ ほしいたけ ねぎ ふき こんにゃく キャベツ
14水	食パン	じゃがいものミートソース ベーコンとレタスのスープ 河内晩柑 いちごジャム	ぶたひきにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン じゃがいも ジャム	あぶら オリーブオイル	トマト	たまねぎ セロリー グリーンピース ぶなしめじ みしょうかん
15木	ごはん	ほっけの昆布しょうゆ干し おかひじきのサラダ ごま豚汁	ほっけ ツナ もめんとうふ ぶたもまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	しろすりごま	おかひじき にんじん	キャベツ ほんしめじ ねぎ ごぼう こんにゃく
16金	ごはん	鶏肉のマスタード焼き 春雨の中華和え わらびのスープ	とりももにく ローズハム きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ しろいりごま	にんじん	もやし わらび しょうが きゅうり ほんしめじ
19月	ごはん	松風焼き おかか和え にら玉汁	とりひきにく みそ かつおぶし たまご きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう パンこ	しろいりごま	ほうれんそう にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが えのきたけ
20火	ごはん	いわし梅しょうゆ煮 れんこん入りきんぴら 玉ねぎの味噌汁 型抜きチーズ	いわし さつまあげ もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ごはん さとう	ごまあぶら あぶら しろいりごま	にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく たまねぎ れんこん ぶなしめじ
21水	黒コッパ	野菜クロック じゃこのサラダ ガンボスープ さくらんぼ	とりももにく	ぎゅうにゅう あげちりめん	くろパン やさしいクロック	あぶら	にんじん おくら トマト	キャベツ たまねぎ にんにく さくらんぼ
22木	ごはん	タコライス もずくのスープ 元氣ヨーグルト	ぶたひきにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ヨーグルト	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 にんにく きゅうり えのきたけ
23金	赤飯	小国中 創立記念日 揚げ鶏のレモン漬け わらびの生姜和え すまし汁	とりむねにく きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	せきはん かたくりこ さとう	しろいりごま あぶら	にんじん	レモン キャベツ ほしいたけ わらび しょうが
26月	ごはん	アジ開きフライ 切干大根煮 キャベツとひき肉の味噌汁	あじフライ あぶらあげ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん	きりぼしだいこん ほしいたけ しょうが ねぎ ふなしめじ キャベツ
27火	ごはん	野菜ゴロゴロチキンカレー わかめサラダ 河内晩柑	とりむねにく ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも	ごまあぶら	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 みしょうかん
28水	食パン	ハンバーグトマトソース 小国産大豆のツナサラダ 花野菜スープ	ハンバーグ ツナ あおだいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	しよくパン	あぶら	トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー マッシュルーム きゅうり とうもろこし
29木	ごはん	さばの南蛮漬け 磯香和え もやしの味噌汁	さば もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	ごはん かたくりこ さとう しょうないふ	あぶら	ごまつな にんじん	ねぎ もやし キャベツ
30金	ごはん	焼き餃子 マーボー春雨 豆腐スープ 青のり小魚	ぎょうざ ぶたひきにく みそ なると きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう あおのり こさかな	ごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい	たけのこ しょうが グリーンピース きくらげ ねぎ ふなしめじ にんにく きくらげ

今月は、かむことを意識してみましよう。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！