

★太字は小国産食材です！



令和5年度 7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		
		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	
3月	タコライス ベーコンとレタスのスープ 冷凍パインコンポート ごはん	ふたひきにく きぬごしとうふ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ にんにく きゅうり レタス パイン	
4火	野菜ミックス肉団子 高野豆腐のそぼろ煮 わかめの味噌汁 ごはん	にくだんご とりひきにく こうやとうふ もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ばんのうねぎ	しょうが えのきたけ ほししいたけ	
5水	鶏肉のエスカベッシュ ポイル野菜 ミネストローネ しよく パン	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリーブオイル	カラーピーマン ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ セロリー にんにく カリフラワー キャベツ	
6木	あじの塩麹漬 小国産大豆のツナサラダ 玉ねぎの味噌汁 ごはん	あじしおこうじつけ しろだいず ツナ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	あぶら	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり	
7金	星のコロッケ 七夕汁 七夕ゼリー てまき ごはん 七夕献立	ウィンナー なると	ぎゅうにゅう チーズ のり	ごはん コロッケ こめこめん ゼリー	あぶら	ゆかり オクラ にんじん	きゅうり ほししいたけ	
10月	鮭メンチカツ 切干大根煮 うどとじゃがいもの味噌汁 納豆 ごはん	さけメンチカツ さつまあげ あぶらあげ みそ なっとう	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ うど いとこんにやく	
11火	チンジャオロース 焼き餃子 豆腐とわかめの中華スープ ごはん	ふたごまにく きぬごしとうふ ぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくりこ	ごまあぶら あぶら	あおピーマン にんじん	たけのこ しょうが もやし たまねぎ ねぎ	
12水	ビーンズカレー じゃこのサラダ 庄内メロン ごはん	ふたひきにく あおだいず	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん じゃがいも	あぶら しろいりごま	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり メロン しょうが キャベツ とうもろこし	
13木	鶏の唐揚げ 梅かつお和え もやしの味噌汁 ごはん	とりむねにく ちくわ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ しょうないふ	あぶら しろいりごま	こまつな	にんにく キャベツ うめほし ぶなしめじ しょうが きゅうり もやし	
14金	さばの西京焼き 春雨サラダ すまし汁 ごはん	さば さいきょうみそ ロースハム かまぼこ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ	しろいりごま ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	もやし きくらげ きゅうり ほししいたけ	
17月	海の日							
18火	白身魚ワイねぎ醤油かけ ひじきとじゃがいもの煮物 小松菜とえのきの味噌汁 ごはん	しろみざかなフライ さつまあげ うちまめ あぶらあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいんげん こまつな	ねぎ こんにやく えのきたけ	
19水	ハンバーグトマトソース チーズサラダ 花野菜スープ ブルーベリージャム しよく パン	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	しよくパン さとう ジャム	あぶら	トマト ブロッコリー にんじん	マッシュルーム グリーンピース キャベツ カリフラワー たまねぎ きゅうり	
20木	ちゅうかどん もずくと肉団子のスープ 庄内メロン ごはん	ふたごまにく うすらたまご とりにくだんご	ぎゅうにゅう もずく	ごはん かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ちんげんさい ばんのうねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが メロン たけのこ ほししいたけ ぶなしめじ	
21金	れんこんしゅうまい パンパンジー 玉子スープ ごはん	れんこんしゅうまい とりむねにく きぬごしとうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま ドレッシング	にんじん ほうれんそう	もやし きゅうり たけのこ きくらげ	
24月	豚肉の生姜焼き丼 根菜のごま汁 ゆでとうもろこし ごはん	ふたごまにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	カラーピーマン にんじん	たまねぎ しょうが ほんしめじ こんにやく にんにく ごぼう ねぎ とうもろこし	
25火	さばのカレー竜田揚げ 五目きんぴら なすの味噌汁 ごはん	さば もめんどうふ みそ	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	あおピーマン にんじん	しょうが たけのこ なす ごぼう こんにやく えのきたけ	
26水	鶏肉のバジル焼き 夏野菜サラダ ジュリエンスープ ピーチゼリー コッペ パン 地産地消の日	とりももにく	ぎゅうにゅう	コッペパン マカロニ ピーチゼリー	オリーブオイル 	バジル トマト にんじん パセリ	にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	

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！

