

★太字は小国産食材です！



令和5年度 9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	
	※給食がある日は、 が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		1群 肉・魚・卵・豆・豆腐製品	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金	ごはん	鶏肉のバジル焼き ラタトゥーユ ジュリエンスープ 型抜きチーズ(いちご) フランス(ラグビー)	とりももにく	ぎゅうにゅう レアチーズ	ごはん さとう	オリーブオイル	バジル パプリカ トマト パセリ にんじん	にんにく なす ズッキーニ たまねぎ セロリー キャベツ
4月	ごはん	野菜ミックス肉団子 県産切り干しと豚肉の煮物 もやしの味噌汁 ミニトマト	にくだんご ぶたこまにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	にんじん いんげん こまつな ミニトマト	きりほしだいこん ほしいいたけ こんにゃく ぶなしめじ
5火	ごはん	ポジョ・アルペアド 野菜のスープ煮 ぶどうゼリー チリ(ラグビー)	とりむねにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも ぶどうゼリー	オリーブオイル	にんじん トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし セロリー グリーンピース キャベツ
6水	食パン	ハムチーズカツ キャロットサラダ オクラのスープ	ハムチーズカツ ツナ きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	しょくパン	あぶら オリーブオイル	にんじん パセリ オクラ	キャベツ たまねぎ レモン
7木	ごはん	ほっけの昆布醤油干し 鶏とマロニーの和え物 ごま豚汁	ほっけ とりささみ あつあげ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん マロニー さとう じゃがいも	しろいりごま しろすりごま ごまあぶら	にんじん	もやし きゅうり ごぼう こんにゃく ぶなしめじ ねぎ
8金	ごはん	チンジャオロース さくっとコーンコロケ 豆腐とわかめの中華スープ	ぶたこまにく きぬこしどうふ	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
9土	運動会							
11月	振替休日							
12火	ごはん	鶏の甘味噌焼き キャベツの昆布和え 豆腐とわらびの味噌汁	とりももにく みそ もめんどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん はちみつ	オリーブオイル いろいろごま	こまつな にんじん	キャベツ わらび えのきたけ
13水	ごはん	地産地消の日 めしの塩麹漬り なすの肉味噌炒め すまし汁	あじしおこうじつけ とりひきにく みそ なると きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	あおピーマン ほうれんそう	なす あけび まいたけ ほしいいたけ
14木	ごはん	大豆入りドライカレー 夕顔のスープ ブルーベリー	ぶたひきにく 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 ほうれんそう	とうもろこし たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム しょうが ゆうがお
15金	ごはん	フィッシュアンドチップス 肉団子とたっぷり野菜のスープ イングランド(ラグビー)	メルルーサ とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブオイル	フロッコリー にんじん	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム
18月	敬老の日							
19火	ごはん	鮭メンチカツ じゃこの和え物 もやしのみそスープ	さけメンチカツ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん さとう	あぶら しろいりごま ごまあぶら	ほうれんそう にんじん にら	キャベツ もやし たけのこ にんにく ほしいいたけ
20水	食パン	ポークビーンズ コーンと卵のスープ 元気ヨーグルト	だいず ぶたこまにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょくパン かたくりこ	オリーブオイル	あおピーマン トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし
21木	ごはん	鶏肉の香味焼き おくらとツナの和えもの 玉ねぎととうふの味噌汁	とりももにく ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごまあぶら しろいりごま	にんじん オクラ ほうれんそう	にんにく もやし たまねぎ えのきたけ
22金	ごはん	ポークカレー わかめサラダ 和梨	ぶたこまにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも	あぶら 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 わなし
25月	ごはん	焼き餃子 糸こんにゃく 野菜の中華スープ	ぎょうざ ぶたこまにく なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しりりごま	にんじん カラピーマン ちんげんさい	にんにく たけのこ きくらげ しょうが もやし
26火	ごはん	鮎と大豆のごま味噌がらめ 沢煮わん りんご	まぐろ だいず みそ ぶたこまにく	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 ごまあぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう たけのこ りんご とうもろこし だいこん ほしいいたけ
27水	コッペパン	オムレツケチャップソース 花野菜サラダ カレモア サモア(ラグビー)	プレーンオムレツ とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	フロッコリー にんじん カラピーマン	カリフラワー きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが
28木	ごはん	さばの南蛮漬け ゆかり和え なめこ汁	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	にんじん しそ	ねぎ キャベツ きゅうり なめこ だいこん
29金	ごはん	照り焼きハンバーグ ビーンズサラダ のっぺい汁 お月見団子 お月見(十五夜)	ハンバーグ みそ だいず とりむねにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん さとう さといも くしだんご	しろいりごま しろすりごま	にんじん	きゅうり とうもろこし ほしいいたけ こんにゃく だいこん ねぎ ごぼう

世界の料理の最後は、ラグビーの対戦国アルゼンチンです。10月の1週目にお届けします。お楽しみに！！