

★太字は小国産食材です！  令和5年度 10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
2月	 ごはん	肉豆腐 具だくさん味噌汁 バナナ	ぶたこまにく もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	ごぼう しょうが ねぎ こんにゃく たまねぎ だいこん ほししいたけ バナナ
3火	 ごはん	白身魚フライねぎ醤油かけ 切干大根煮 キャベツとひき肉の味噌汁	しろみさかなフライ さつまあげ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん	きりほししいたけ ねぎ こんにゃく キャベツ しょうが ほししいたけ
4水	 食パン	ポロニアステーキ アルゼンチンサラダ とうもろこしのスープ	ポロニアソーセージ ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン たかきび かたくりこ	ノンエッグ マヨネーズ	カラピーマン トマト にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし
5木	 ごはん	鶏肉三つ葉のませごはん ツナと人参のサラダ 根菜のごま汁	とりむねにく ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ さとう じゃがいも	あうら フレンチ ドレッシング すりごま	みつば にんじん	キャベツ だいこん はんしめじ ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ
6金	 ごはん	揚げ鶏のレモン漬け そうめんかぼちゃの三色和え 大根のみぞしる	とりむねにく ロースハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	こまつな	レモン きゅうり そうめんかぼちゃ もやし だいこん えのきたけ
9月	 スポーツの日							
10火	 ごはん	さっくりメンチカツ 冷汁 わらびと豆腐の味噌汁	サクリメンチカツ こうやどうふ うちまめ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ほたて	ごはん さとう	あぶら	ほうれんそう にんじん	もやし わらび ほししいたけ ぶなしめじ
11水	 ごはん	ポークカレー ひじきと枝豆のサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう めひじき	ごはん じゃがいも さとう ブルーベリーゼリー	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース きゅうり えだまめ
12木	 ごはん	さつまいもごはん ほっけの昆布醤油干し のりマヨサラダ 玉ねぎとほうれんの味噌汁	ほっけ ツナ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん さつまいも	あぶら くろいりごま すりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ほうれんそう	きりほししいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり
13金	 ごはん	焼き餃子 マーボー春雨 玉子スープ	ぎょうざ ぶたひきにく たまご きぬこしどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンツアイ	たけのこ しょうが グリーンピース きくらげ ぶなしめじ にんにく
16月	 ごはん	酢鶏 わかめと野菜の中華スープ こだわりのヨーグルト	とりむねにく なると	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ もやし たまねぎ ほししいたけ ねぎ
17火	 たかきび ごはん	さばサラサ焼き そうめん南瓜のサラダ 山菜の味噌汁	さば いとかまほこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん たかきび さとう	ごまあぶら いりごま	にんじん	そうめんかぼちゃ きゅうり わらび だいこん なめこ
18水	 食パン	ハンバーグアップルソース 温野菜の添え物 ミネストローネ	ハンバーグ だいた ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ セロリー りんご カリフラワー キャベツ
19木	 ごはん	ハヤシライス 海草サラダ 豆乳プリン	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ごはん とうにゅうプリン	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり
20金	 せきはん	汁水小中 創立記念日  祝 鶏の唐揚げ青のり風味 菊花あえ すまし汁 みかん	とりむねにく きぬこしどうふ	ぎゅうにゅう あおりのり わかめ	せきはん かたくりこ	いりごま あぶら	ほうれんそう	もやし きく ほししいたけ みかん
23月	 ごはん	松風焼き ほうれん草のじゃこ和え けんちん汁	とりひきにく みそ 厚揚げ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん さとう パンこ	いりごま	ほうれんそう こまつな にんじん	たまねぎ しょうが もやし だいこん ねぎ こんにゃく ほししいたけ
24火	 ごはん	鮭メンチカツ ひじきの炒り煮 もやしの味噌汁 なっとう	さけメンチカツ あぶらあげ だいた なっとう みそ	ぎゅうにゅう ながひじき	ごはん さとう やきふ	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく もやし ほんしめじ グリーンピース
25水	 米粉 コッパ	オムレツ コールスローサラダ クリームシチュー りんご	オムレツ とりむねにく	ぎゅうにゅう	こめこパン じゃがいも こめこ	フレンチ ドレッシング バター	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ りんご
26木	 ごはん	さばのごまみそだれ れんこんサラダ じゃがいもの味噌汁	さば みそ かまほこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じゃがいも	いりごま すりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	れんこん えのきたけ キャベツ
27金	 ごはん	お月見こんだて(十三夜) 枝豆とゆかりのごはん 肉団子 月見汁 野菜の塩昆布和え	にくだんご とりももにく にくだんご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	ごはん しらたまだんご	いりごま	しそ にんじん ほうれんそう	むきめめ きゅうり キャベツ ごぼう
30月	 おにぎり	おにぎりデー・芋煮会 小国の具だくさん芋煮 みかん	ぎゅうばらにく もめんどうふ	ぎゅうにゅう	おにぎり さといも さとう			はくさい まいたけ みかん ねぎ ぶなしめじ
31火	 ごはん	チキンライス ゆで花野菜 パンプキンスープ ハロウィンデザート	とりむねにく	ぎゅうにゅう	ごはん こめこ パバロア	あぶら バター	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース カリフラワー