

★太字は小国産食材です！

令和5年度 11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
1水	 食パン	ポロニアソーセージ そうめん南瓜サラダ かぶのポトフ りんごジャム	ポロニアソーセージ ツナ ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも ジャム	ドレッシング	にんじん パセリ	そうめんかぼちゃ もやし かぶ セロリー きゅうり たまねぎ
2木	 ごはん	さっくりメンチカツ 磯辺和え 石狩汁	メンチカツ さけ もめんどうふ	みそ ぎゅうにゅう のり	ごはん じゃがいも	あぶら バター	ほうれんそう にんじん	もやし とうもろこし だいこん ねぎ
3金	文化の日 							
6月	 ごはん	チキンステーキ ポテトサラダ レタスのスープ	とりももにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも	オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	バジル にんじん	にんにく とうもろこし レタス グリーンピース たまねぎ ぶなしめじ
7火	 ごはん	トンカツ ポイルキャベツ 彩り野菜の味噌汁	ぶたももカツ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん	あぶら	にんじん パセリ かぼちゃ こまつな	キャベツ だいこん とうもろこし
8水	 ごはん	さばサラサ焼き ごま和え 沢煮わん	さば ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	しろすりごま	にんじん こまつな	もやし だいこん ほししいたけ ごぼう たけのこ
9木	 ごはん	豚肉の生姜焼き丼 根菜のごま汁 庄内柿	ぶたこまにく あつあげ 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 だいこん こんにゃく にんにく ごぼう ほんしめじ ねぎ かき
10金	 ごはん	鮭の日(11日) 鮭メンチカツ 高野豆腐のそぼろ煮 もやしの味噌汁	さけメンチカツ とりひきにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ やきふ	あぶら 	にんじん ぼんのおねぎ こまつな	しょうが もやし ほししいたけ ほんしめじ
13月	 ごはん	マーボーだいこん 中華玉子スープ 元氣ヨーグルト	ぶたひきにく みそ たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ にんにく グリーンピース きくらげ
14火	 ごはん	昆布の日(15日) 鶏の塩唐揚げ 五目豆 キャベツの味噌汁	とりむねにく ちくわ しろだいず こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん かたくりこ さとう	ごまあぶら しろいりごま あぶら	にんじん	にんにく こんにゃく えのきたけ ごぼう キャベツ ねぎ
15水	 食パン	ミートローフ フライドポテト 花野菜スープ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー グリーンピース とうもろこし
16木	 ごはん	アジ開きフライ ほうれん草のじゃこ和え 庄内風芋煮	あじフライ ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりまんじゃこ	ごはん さといも	あぶら	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう ぶなしめじ
17金	 ごはん	ポークカレー わかめサラダ 朝日町産りんご	ぶたこまにく いとこまほこ	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 りんご
20月	 ごはん	チャーハン 米粉入り春巻 野菜の中華スープ ミニレモンゼリー	とりももにく いりたまご はるまき なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん レモンゼリー	あぶら	にんじん ピーマン	にんにく ねぎ たけのこ しょうが もやし きくらげ
21火	 わかめ ごはん	さばの塩焼き 切干大根煮 白菜の味噌汁	さば ぶたこまにく うちまめ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 ほししいたけ はくさい えのきたけ
22水	 コッペパン	ハンバーグドック かぼちゃのクリームスープ	ハンバーグ とりむねにく	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう こめこ	バター	にんじん パセリ かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし
23木	勤労感謝の日 							
24金	 ごはん	いい日本食の日 鶏肉の紅葉焼き 梅かつお和え すまし汁 みかん	とりももにく やきちくわ かつおぶし かまほこ きぶごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん しょうないふ	ノンエッグ マヨネーズ しろいりごま	にんじん ほうれんそう	キャベツ うめぼし ほししいたけ みかん きゅうり
27月	 ごはん	焼き鳥風 ゆかり和え わらびの味噌汁	とりむねにく とりももにく もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	にんじん しそ	ねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ わらび
28火	 つや姫 ごはん	ひじき入厚焼き卵 いろどり赤大根サラダ 小国風具だくさん芋煮	あつやきたまご ツナ もめんどうふ ぎゅうぼうにく	ぎゅうにゅう	ごはん さといも さとう	ドレッシング 		だいこん きゅうり ねぎ あかだいこん はくさい まいたけ
29水	 米粉 食パン	ポークビーンズ きのこのスープ りんご	しろだいず ぶたこまにく ベーコン たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	こめこしょくパン	オリーブオイル	ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ にんにく りんご ほししいたけ えのきたけ
30木	 ごはん	にしんの甘露煮 春雨サラダ ごま豚汁	にしんのかんろに ローズハム あつあげ ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ じゃがいも	ごまあぶら しろすりごま	にんじん ほうれんそう	もやし ごぼう ぶなしめじ きくらげ だいこん ねぎ

心を育む給食週間
～小国産を味わおう～

11月27日～12月1日は 心を育む給食週間です。
今年度も、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？

