

★太字は小国産食材です！



令和5年度 6月 給食献立表



小国町立小国中学校

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	こまつな 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 にんにく ねぎ ほししいたけ	
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 とうもろこし マッシュルーム しょうが 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	しろみざかなフライ 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	ごぼとん丼 じゃがいもの味噌汁 はちみつレモンゼリー	ぶたもまにく 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	こまつな	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	うめほし ほししいたけ 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 にんにく マッシュルーム レタス 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 ロースハム 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	
17・18・19・20									
21水	黒コップ	野菜コロッケ 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 やさしいコロッケ	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 きゅうり セロリー	
22木	ごはん	タコライス もすくのスープ 元気ヨーグルト	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 創立記念献立 揚げ鶏のレモン漬け わらびの生姜和え すまし汁	とりめねにく 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 うちまめ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろいりごま	にんじん	きりほしだいこん ほししいたけ しょうが ねぎ ぶなしめじ 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 ロースハム	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	こまつな 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 こざかな	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 ぶなしめじ にんにく ねぎ	

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！