



# 9月 給食献立表



★太字は小国産食材です！

小国町立小国小学校

日 (曜日)	こ  ん  だ  て ※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
1 水	キャロットパン (小) さっぱり夏バスタ オレンジ	ツナ	牛乳	トマト	きゅうり オレンジ	キャロットパン スパゲティ	
2 木	<b>鶏肉とみつばのまぜごはん</b> ほうれん草のおかか和え <b>ひき肉と卵のふっ汁</b>	鶏もも肉 かつお節 豚ひき肉	牛乳 卵	小松菜 みつば にんじん ほうれん草	もやし たまご 玉ねぎ	<b>ごはん</b> 焼きふ はちみつ	砂糖 油
3 金	<b>叶水運動会がんばれ！きゅうしょく</b> <b>ごはん</b> さっくりメンチカツ 海藻ならぬ快走サラダ もやしの味噌スープ	メンチカツ 鶏ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり しょうが もやし 白菜 干ししいたけ ねぎ	<b>ごはん</b>	砂糖 油
6 月	<b>ごはん</b> 鶏肉と野菜の揚げがらめ <b>豆腐とわかめの味噌汁</b> スティック納豆	鶏もも肉 絹ごし豆腐 油揚げ 味噌 スティック納豆	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ	<b>ごはん</b>	砂糖 油
7 火	<b>ごはん</b> さばの照り焼き <b>ひじきの炒り煮</b> 里いもと厚揚げの味噌汁	さば 油揚げ 白大豆 厚揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ごぼう グリーンピース ねぎ 干ししいたけ 板こんにゃく	<b>ごはん</b> 里いも	砂糖 油
8 水	<b>食パン</b> 鶏肉のハニーマスタード焼き 甘夏柑とレタスのサラダ <b>具だくさんカレースープ</b>	鶏もも肉 味噌 ベーコン 白大豆	牛乳	にんじん パセリ	甘夏柑 レタス 玉ねぎ カリフラワー にんにく	食パン じゃがいも	はちみつ オリーブ油 無塩バター
9 木	<b>ごはん</b> 鮭の塩焼き れんこんサラダ わらびとじゃがいもの味噌汁	さけ 鶏ささみ肉	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし わらび ねぎ	<b>ごはん</b> じゃがいも	砂糖 オリーブ油 白ごま
10 金	<b>小国小運動会がんばれ！きゅうしょく</b> <b>わかめごはん</b> たれカツチキン せんキャベツ 勝利の女神かくれているスープ	鶏むね肉 たまご 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまご 玉ねぎ	<b>ごはん</b> 小麦粉 かたくり粉	砂糖 パン粉 じゃがいも
13 月	<b>振替休業日</b>						
14 火	<b>系こんちゃフェスティバル</b> サンラータン ソファール (ブレーン)	豚こま肉 たまご 卵 鶏ひき肉	牛乳 ソファール (ブレーン)	にんじん 赤ピーマン	たまご 玉ねぎ きくらげ 黄ピーマン 小ねぎ 糸こんにゃく	<b>ごはん</b> かたくり粉	砂糖 油 白ごま ごま油
15 水	米粉コッペパン (小) 冷やしうどん ちくわ磯部あげ せんキャベツ	ロースハム ちくわ	牛乳 わかめ 青のり粉	ほうれん草 にんじん	きゅうり ねぎ キャベツ	米粉コッペパン うどん かたくり粉 小麦粉	油
16 木	<b>たかきびごはん</b> さわらの西京焼き 五目はるさめ <b>じゃがいもの味噌汁</b>	さわら 豚こま肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん 青ピーマン たまご 小松菜	キャベツ たまご 玉ねぎ ぶなしめじ	<b>ごはん</b> たかきび じゃがいも	ごま油 油
17 金	<b>地産地消の日</b> <b>ごはん</b> わらびのいなか煮 のっぺい汁 味噌豆	鶏むね肉 厚揚げ 白大豆 味噌	牛乳	にんじん	わらび 大根 ねぎ しょうが 板こんにゃく	<b>ごはん</b> かたくり粉	砂糖 油 里いも
20 月	<b>敬老の日</b>						
21 火	<b>お月見きゅうしょく</b> <b>ごはん</b> いわしごま味噌煮 具だくさんきんぴら てまりふのすまし汁 お月見団子	いわしごま味噌煮 さつま揚げ まめ 絹ごし豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん 大根 ぶなしめじ ねぎ 板こんにゃく	<b>ごはん</b> てまりふ お月見団子	砂糖 白ごま ごま油 油
22 水	<b>えほん</b> <b>えほんきゅうしょく</b> セルフサンドウィッチ つぶつぶとうもろこしのすうぶ りんご	たまご 卵 ロースハム ベーコン	牛乳 ベシャメルルウ 生クリーム	にんじん パセリ	たまご 玉ねぎ グリーンピース レタス きゅうり とうもろこし りんご	食パン コーンスターチ	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 無塩バター
23 木	<b>秋分の日</b>						
24 金	<b>ごはん</b> キーマカレー しそドレッシングサラダ アセロラゼリー	豚ひき肉	牛乳 パルメザンチーズ	かぼちゃ にんじん 青ピーマン	たまご 玉ねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	<b>ごはん</b> アセロラゼリー	無塩バター
27 月	<b>手作りミートドリア</b> カリフラワーのスープ 元気ヨーグルト	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 ベシャメルルウ 元気ヨーグルト	トマト	たまご 玉ねぎ にんにく グリーンピース カリフラワー	<b>ごはん</b>	油 オリーブ油
28 火	<b>カラフルチャーハン</b> 揚げワンタン中華あんかけ 中華玉子スープ	鶏ささみ肉 木綿豆腐 肉入りワンタン たまご 卵	牛乳	にんじん	たまご 玉ねぎ きくらげ ねぎ グリーンピース とうもろこし	<b>ごはん</b> かたくり粉	油 ごま油
29 水	コッペパン ハンバーグきのこソース ゆで花野菜 <b>マカロニ入りミネストローネ</b>	ミートハンバーグ 白大豆 ベーコン	牛乳 パルメザンチーズ	ブロッコリー トマト	ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム たまご 玉ねぎ カリフラワー にんにく	コッペパン じゃがいも	マカロニ 無塩バター
30 木	<b>かめかめきゅうしょく</b> <b>ごはん</b> よくかんで食べるかきあげ 豆腐ときのこの味噌汁 大豆納豆 大豆納豆 大根おろし	白大豆 たまご 卵 味噌 木綿豆腐 大豆納豆	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 桜えび	なめこ ねぎ 大根	<b>ごはん</b> かたくり粉	小麦粉 油	