



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	鶏肉とみつばのまぜごはん ほうれん草のおかか和え ひき肉と卵のふっ汁	鶏もも肉 かつお節 豚ひき肉	牛乳	小松菜 みつば にんじん ほうれん草	もやし たまご 玉ねぎ	ごはん 焼きふ 砂糖 はちみつ 油	
3 金	叶水運動会がんばれ！きゅうしょく ごはん 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	にんじん	きゅうり もやし しょうが 白菜 干ししいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 油	
6 月	ごはん 鶏肉と野菜の揚げがらめ 豆腐とわかめの味噌汁 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	にんじん かぼちゃ	ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 油	
7 火	ごはん さばの照り焼き ひじきの炒り煮 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	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	ごはん 里いも 砂糖 油	
8 水	食パン 鶏肉のハニーマスタード焼き 甘夏柑とレタスのサラダ 具だくさんカレースープ	鶏もも肉 味噌 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	ごはん 鮭の塩焼き れんこんサラダ わらびとじゃがいもの味噌	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	ごはん じゃがいも 砂糖 オリーブ油 しろごま	
10 金	小国小運動会がんばれ！きゅうしょく わかめごはん 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	にんじん	わかめ キャベツ たまご 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 かたくり粉 パン粉 じゃがいも 砂糖 油	
13 月	振替休業日						
14 火	系こんちゃフェスティバル サンラータン ソファール(プレーン)	豚こま肉 たまご 卵 鶏ひき肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	たまご 玉ねぎ きくらげ 小ねぎ 黄ピーマン 糸こんにゃく	ごはん かたくり粉 砂糖 油 しろごま 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	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	たかきびごはん さわらの西京焼き 五目はるさめ じゃがいもの味噌汁	さわら 豚こま肉 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	キャベツ たまご 玉ねぎ ぶなしめじ	ごはん たかきび 緑豆はるさめ じゃがいも ごま油 油	
17 金	地産地消の日 ごはん わらびのいなか煮 のっぺい汁 みそ豆	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 干ししいたけ ごぼう しょうが 板こんにゃく	ごはん かたくり粉 砂糖 油 油 油	
20 月	敬老の日						
21 火	お月見きゅうしょく ごはん 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 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ぶなしめじ ねぎ 板こんにゃく	ごはん てまりふ お月見団子 砂糖 白ごま ごま油 油	
22 水	えほん えほんきゅうしょく 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	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	秋分の日						
24 金	ごはん 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	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	ごはん アセロラゼリー 無塩バター	
27 月	手作りミートドリア 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	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	ごはん 油 オリーブ油	
28 火	カラフルチャーハン 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	ごはん かたくり粉 ごま油 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 マカロニ入りミネストローネ	ミートハンバーグ 白大豆 ベーコン	牛乳	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 マカロニ 無塩バター	
30 木	かめかめきゅうしょく ごはん よくかんで食べるかきあげ 豆腐ときのこの味噌汁 高島納豆 大根おろし	白大豆 たまご 卵 木綿豆腐 味噌 高島納豆	牛乳	ひじき ちりめんじゃこ 桜えび	なめこ ねぎ 大根	ごはん かたくり粉 小麦粉 油	