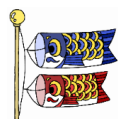


★太字は小国産食材です！



令和5年度 5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月	お弁当の日(小国小学校振替休業日のため)							
2火	こどもの日こんだて 鶏肉と三つ葉の混ぜごはん ビーンズサラダ 若竹汁 柏もち	とりももにく しろだいず きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ごはん はちみつ さとう かしわもち	あぶら しろいりごま しろすりごま	みつば にんじん	きゅうり たけのこ	とうもろこし えのきたけ
3水	憲法記念日							
4木	みどりの日							
5金	こどもの日							
8月	かおりごはん きのこ入りしゅうまい 炒めビーフン チンゲン菜と玉子のスープ	きのこしゅうまい ぶたこまにく きぬごしどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん ビーフン	あぶら ごまあぶら	あおじそ にんじん ピーマン ちんげんさい	キャベツ ぶなしめじ	もやし きくらげ
9火	ごはん 鶏の唐揚げ 梅かつお和え すまし汁	とりむねにく ちくわ かまぼこ かつおぶし きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ しょうないふ	あぶら	ほうれんそう	にんにく キャベツ うめほし	しょうが きゅうり ほししいたけ
10水	ごはん 小国産大豆のビーンズカレー ツナサラダ 河内晩柑	しろだいず あおだいず ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ キャベツ かわちばんかん	にんにく きゅうり
11木	ごはん 野菜ミックス肉団子 高野豆腐のそぼろ煮 玉ねぎの味噌汁	にくだんご とりひきにく こやどうふ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	にんじん ばんのうねぎ こまつな	しょうが たまねぎ	ほししいたけ えのきたけ
12金	ごはん 鮭メンチカツ 三色ごま和え 具だくさん豚汁	さけメンチカツ ぶたこまにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろいりごま しろすりごま	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん	ごぼう ねぎ ほししいたけ
15月	ごはん ハヤシライス コーンサラダ アセロラゼリー	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん アセロラゼリー	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	マッシュルーム きゅうり
16火	ごはん 厚焼玉子 たけのこと豚肉の煮物 キャベツと厚揚げの味噌汁 バナナ	あつやきたまご ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん		にんじん	たけのこ いとこんにやく キャベツ ねぎ バナナ	ぶなしめじ えのきたけ
17水	食パン 白身魚フライオーロラソース ゆでキャベツ 野菜のスープ煮	たらフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース	
18木	ごはん ファイバー(518)の日 ハンバーグケチャップソース ポテトと豆のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	ハンバーグ しろいんげんまめ ローズハム もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	きゅうり ねぎ	えのきたけ
19金	ごはん さばの竜田揚げ 磯香和え けんちん汁	さば あつあげ	ぎゅうにゅう のり	ごはん かたくりこ じゃがいも	あぶら	ほうれんそう にんじん	しょうが ねぎ	もやし ごぼう ほししいたけ
22月	たかきびごはん 地産地消の日 ハムチーズカツ 県産切り干しと豚肉の煮物 わらびの味噌汁	ハム ぶたこまにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん たかきび さとう		あぶら	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ こんにやく わらび ねぎ
23火	ごはん 松風焼き じゃこの和えもの 孟宗汁	とりひきにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう あげちりめん わかめ	ごはん さとう パンこ	しろいりごま	こまつな にんじん	たまねぎ もやし しいたけ	しょうが たけのこ
24水	コッペパン ポイルソーセージ キャベツのパペロンチーノ とうもろこしのスープ	ソーセージ ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン スパゲッティ かたくりこ	オリーブオイル	バジル にんじん ほうれんそう	キャベツ にんにく たまねぎ	ぶなしめじ とうもろこし
25木	ごはん ほっけの昆布醤油干し のりマヨサラダ 厚揚げと小松菜の味噌汁 河内晩柑	ほっけこんぶ しょうゆほし ツナ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん	しろすりごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん こまつな	きりぼしだいこん きゅうり もやし えのきたけ かわちばんかん	キャベツ
26金	ごはん 酢豚 わかめと野菜の中華スープ 型抜きチーズ	ぶたももにく なると	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ごはん かたくりこ さとう	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
29月	ごはん こんにやく(529)の日 アジ開きフライ カレーきんぴら じゃがいもの味噌汁	あじフライ ぶたこまにく 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 しろいりごま	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう ぶなしめじ	こんにやく
30火	ごはん カラフルもずく丼 鶏団子スープ 元気ヨーグルト	ぶたひきにく とりだんご	ぎゅうにゅう もずく ヨーグルト	ごはん かたくりこ	あぶら	にんじん ピーマン ちんげんさい	たまねぎ しょうが ねぎ	とうもろこし たけのこ ほししいたけ
31水	食パン カラメルチキン アスパラガスのサラダ ベジタブルチャウダー	とりももにく ローズハム ウインナー	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも はちみつ さとう こめこ	オリーブオイル バター あぶら	アスパラガス にんじん	しょうが キャベツ とうもろこし グリーンピース	きゅうり たまねぎ