



5月 給食献立表



小国町立小国中学校

日 曜日	献立 ※給食の日は毎回牛乳が付きます	赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	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・麺・砂糖	6群 油など		
3月	憲法記念日								
4月	みどりの日								
5月	こどもの日								
6月	こどもの日 献立 手巻き寿司 吉野汁 かしわもち	厚焼玉子 豚味噌ステーキ 鶏もも肉	牛乳 手巻きのり	にんじん	きゅうり 大根 ねぎ	たくあん漬け えのきたけ	ごはん かたくり粉 かしわもち	里いも	
7月	ごはん 松風焼き こごみのごま和え 里いもとわらびの汁物	鶏ひき肉 卵 油揚げ	味噌 牛乳	こごみ にんじん	玉ねぎ もやし ねぎ	しょうが わらび	ごはん パン粉	砂糖 里いも 白ごま	
10月	ごはん 鶏の竜田黒蜜かけ おかひじきの平子と和え キャベツと豆腐のみそ汁	鶏もも肉 木綿豆腐	味噌 油揚げ	牛乳	おかひじき にんじん	とうもろこし キャベツ	ごはん かたくり粉	黒砂糖 油	
11月	ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げとたけのこの炒めもの 五日野菜の旨煮汁	鮭 鶏もも肉	厚揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん	たけのこ 干しいたけ ごぼう 板こんにゃく	ごはん 里いも	砂糖 オリーブ油	
12月	てりやきチーズバーガー 真だくさんシチュー アセロラゼリー	ミートハンバーグ 味噌 ベーコン	牛乳 スライスチーズ ベジマメルルウ	にんじん	レタス 玉ねぎ	キャベツ グリーンピース	パンズパン じゃがいも コーンスターチ アセロラゼリー	砂糖 無塩バター	
13月	ごはん さんま紅葉煮 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	さんま紅葉煮 豚こま肉 厚揚げ	味噌	牛乳	青ピーマン にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう 板こんにゃく	ごはん じゃがいも	砂糖 油 白ごま	
14月	ごはん バリバリ春巻 もやしのナムル ワンタンスープ	鶏ささみ肉 肉入りワンタン		牛乳	にんじん チンゲンサイ	バリバリ春巻 きゅうり もやし	ごはん 砂糖	油 白ごま ごま油	
17月	厚揚げ入り豚の生姜焼き丼 はりはり漬け なめこと大根のみそ汁 ソファール (プレーン)	豚こま肉 味噌	厚揚げ	牛乳 細切りこんぶ ソファール (プレーン)	赤ピーマン 小松菜	黄ピーマン にんにく 切り干し大根 大根	玉ねぎ しょうが なめこ	ごはん 砂糖	油
18月	3校時授業のため給食なし								
19月	地産地消の日 食パン 白身魚フライソースかけ キャベツのマヨサラダ アップルジャム マカロニ入りミネストローネ	白身魚フライ 鶏ささみ肉 白大豆	ベーコン	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん トマト	キャベツ にんにく 玉ねぎ	食パン じゃがいも マカロニ アップルジャム	油 ノンエッグ マヨネーズ 無塩バター	
20月	ごはん 厚焼玉子 切り干し大根のツナの和えもの 豆腐とわかめのみそ汁 五色納豆	厚焼玉子 絹ごし豆腐 ひきわり納豆 ロースハム かつお節	ツナ 油揚げ	味噌	牛乳 わかめ ナチュラルチーズ	にんじん	切り干し大根 ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖	ごま油 白ごま
21月	ごはん チキンカレー 海藻サラダ	鶏もも肉 青のり小魚	ひよこ豆	牛乳 わかめ 青のり小魚	にんじん	玉ねぎ グリーンピース にんにく きゅうり	ごはん じゃがいも	砂糖	
24月	ごはん きのご入りしゅうまい 五目春雨 サンラータン	きのご入りしゅうまい 豚こま肉 鶏ひき肉 卵		牛乳	にんじん 青ピーマン	キャベツ ねぎ ぶなしめじ	ごはん 緑豆春雨 かたくり粉	油 ごま油	
25月	ごはん さんまの南蛮漬け ごまごぼうサラダ 厚揚げと小松菜のみそ汁	さんま 厚揚げ	鶏ささみ肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖	油 白ごま	
26月	コッペパン タンドリーチキン ゆで花野菜ノンエッグマヨ和え あさりのクラムチャウダー 河内ばんかん	鶏もも肉 ベーコン	あさり	牛乳 ヨーグルト ベジマメルルウ	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ カリフラワー 河内ばんかん	コッペパン じゃがいも	無塩バター 白ごま ノンエッグ マヨネーズ	
27月	枝豆とじゃこのまぜごはん さばの味噌煮 もやしの磯辺和え 鶏ごぼう汁	さばの味噌煮 鶏もも肉	油揚げ	牛乳 ちりめん きざみのり	ほうれん草 にんじん	むきえだまめ 大根 ごぼう 干しいたけ	もやし ねぎ 糸こんにゃく	ごはん	白ごま
28月	ごはん 根菜入りメンチカツ せんキャベツ ひき肉と卵のふう汁 のり佃煮	根菜入りメンチカツ 豚ひき肉 卵		牛乳 のり佃煮	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ	ごはん 仙台あぶらふ	油	
31月	ごはん 真だくさん炒り豆腐 肉じゃが汁 みそ豆	木綿豆腐 豚こま肉 味噌	豚ひき肉 白大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	たけのこ ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	ごはん かたくり粉 じゃがいも	砂糖 油	

★都合により献立の変更や給食の停止になることがあります。

★みなさんが給食で食べているご飯は、小国産の「はえぬき一等米」です。また、太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。地元でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！