

























令和6年度 5月 給食献立表

小国町立小国中学校

★太字は小国産食材です！

日 曜日	こんだて		あかたべもの 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		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
	※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・乳製品	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	小	中	
1水		じゃがいものミートソース コーンと玉子のスープ バナナ	ぶたひきにく たまご きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう こなチーズ	しよくパン じゃがいも かたくりこ	あぶら オリーブ オイル	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ セロリー マッシュルーム とうもろこし	にんにく グリーンピース バナナ	688 27.2 25.7 3.5	947 36.2 33.0 5.0
2木		たけのこごはん 野菜ミックス肉団子 おかか和え いちごクレープ 鮭とわかめのすまし汁	あぶらあげ にくだんご かつおぶし きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん やきふ クレープ		にんじん ほうれんそう	たけのこ もやし	グリーンピース ほししいたけ	607 21.7 18.2 3.0	768 27.2 20.6 3.5
3金	憲法記念日										
4土	みどりの日										
5日	こどもの日										
6月	振替休日										
7火		さばサラサ焼き 五目さんぴら キャベツの味噌汁	さばサラサやき ぶたこまにく こうや豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら しろごま	さやいんげん にんじん	ごぼう キャベツ ぶなしめじ	こんにゃく ねぎ	626 25.2 23.9 1.8	790 30.1 27.7 2.4
8水		三色丼 根菜のごま汁 河内晩柑	とりひきにく いらたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	ごまあぶら しろごま	ほうれんそう にんじん	しょうが こんにゃく ねぎ かわちんぼんかん	ごぼう ほんしめじ	632 28.0 20.0 2.1	801 34.7 23.9 3.0
9木		白身魚のチリソース 春雨和え もやしの味噌スープ	メルルーサ ローズハム ぶたこまにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん にら	しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ	にんにく ねぎ きくうけ もやし ほししいたけ	599 25.3 18.3 2.3	771 30.9 21.6 2.7
10金		鶏のハニーマスタード焼き 花野菜サラダ 具だくさんトマトスープ	とりももにく みそ しろだいず ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	ごはん はちみつ じゃがいも	しろごま オリーブ オイル あぶら	青じそ ブロッコリー にんじん トマト	カリフラワー とうもろこし セロリー にんにく	きゅうり たまねぎ	638 27.4 23.9 2.4	808 32.4 27.8 3.2
13月		アジ開きフライ 高野豆腐のどろろ煮 小松菜とえのきの味噌汁	アジフライ ぶたひきにく こうや豆腐 あぶらあげ 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	631 27.6 20.9 2.4	809 34.2 25.1 3.1
14火		松風焼き のりマヨサラダ 若竹汁	とりひきにく みそ まくろ きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう のり わかめ	ごはん さとう パンこ	しろごま ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ たけのこ	しょうが きゅうり	645 27.0 25.1 2.4	834 33.3 30.4 3.3
15水		オムレツ わかめと豆のサラダ ベジタブルチャウダー	ブレンオムレツ ミックスビーンズ とりむねにく	ぎゅうにゅう わかめ	しよくパン じゃがいも こめこ	むえんバター	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ	キャベツ とうもろこし	623 27.6 26.6 3.1	846 36.7 30.5 4.2
16木		さわらの磯辺揚げ ほうれんそうのごま和え なめこ汁 河内晩柑	さわら もめん豆腐 みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ごはん かたくりこ さとう	あぶら しろごま	ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ かわちんぼんかん	なめこ	598 25.0 19.5 2.0	760 30.3 22.8 2.5
17金		チャーハン れんこんしゅうまい 野菜の中華スープ ヨーグルト	とりももにく いらたまご れんこんしゅうまい	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん	あぶら ごまあぶら いりごま	にんじん ピーマン チンゲンさい	にんにく ねぎ ほししいたけ	しょうが たけのこ もやし	609 21.0 16.5 2.7	786 25.7 19.8 4.0
20月		鶏肉のきし焼き ひじきとツナの和え物 五香汁	とりももにく まくろ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ごはん さとう	しろごま ごまあぶら	にんじん	しょうが えだまめ しいたけ	キャベツ たけのこ	601 28.6 22.6 2.2	758 34.0 25.9 2.8
21火		ハヤシライス コールスローサラダ プリン	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう とうにゅうプリン	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	にんじん トマト	マッシュルーム たまねぎ とうもろこし	キャベツ	672 23.5 22.3 2.6	857 28.9 26.7 3.3
22水		チリコンカン 野菜のスープ煮 河内晩柑	しろだいず ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コッパン じゃがいも	オリーブ オイル	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ キャベツ かわちんぼんかん	にんにく グリーンピース	616 28.1 23.4 3.2	864 37.2 30.0 4.4
23木		ほっけの昆布醤油干し ごぼうサラダ 玉ねぎと厚揚げの味噌汁	ほっけこんぶ しょうゆほし とりささみ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん	ノンエッグ マヨネーズ しろごま	にんじん ほうれんそう	ごぼう きゅうり えのきたけ	とうもろこし たまねぎ	591 26.6 19.8 1.5	757 32.1 23.4 2.0
24金		野菜コロッケ 糸こんにゃく 肉団子のスープ	ぶたこまにく とりにくだんご	ぎゅうにゅう	ごはん コロッケ さとう	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん カラピーマン チンゲンさい	にんにく こんにゃく ほししいたけ	たけのこ きくうけ ねぎ	633 22.4 21.6 2.0	808 27.8 25.9 2.7
27月		厚焼玉子 たけのこと豚肉の煮物 もやしの味噌汁	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 チーズ	ごはん		にんじん こまつな	たけのこ こんにゃく	ぶなしめじ もやし	598 26.7 21.2 2.4	750 32.2 23.8 3.0
28火		ポークカレー じゃこのサラダ バナナ	ぶたこまにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり バナナ	にんにく キャベツ とうもろこし	674 23.6 19.0 2.4	850 28.7 22.7 3.0
29水		隠し焼きハンバーグ アスパラガスのサラダ 花野菜スープ	ハンバーグ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	しよくパン さとう	フレンチ ドレッシング	アスパラガス ブロッコリー にんじん	きゅうり カリフラワー たまねぎ とうもろこし	キャベツ	593 22.3 23.3 3.7	846 30.2 30.2 5.1
30木		揚げ鶏のレモン漬け もやしの磯辺あえ 山菜とじゃがいもの味噌汁	とりむねにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	ごまつな にんじん	レモン わらび なめこ ねぎ	もやし ぼそだけ えのきたけ	593 27.8 17.8 1.8	752 32.9 20.7 2.2
31金		鮭メンチカツ 切干大根煮 にら玉汁	さけメンチカツ ちくわ たまご あぶらあげ きぬごし豆腐	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん さやいんげん にら	きりぼしだいこん ほししいたけ えのきたけ	こんにゃく	605 22.7 20.1 2.2	754 26.7 23.2 2.8

こどもの日こんだて



地産地消の日



