



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	献立 ※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。	赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき		
		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	6群 油など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	
		2	こどもの日献立 かおりごはん 厚焼き玉子 ごま和え 吉野汁 かしわもち	厚焼き玉子 鶏もも肉	牛乳	ごはん かしわもち さとう かたくり粉 じゃがいも	白ごま	ほうれん草 にんじん 青じそ みつば
3 火 4 水 5 木	憲法記念日 みどりの日 こどもの日							
6 金	豚肉のしょうが焼き 厚揚げ じゃがいものみそ汁 アセロラゼリー	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳 刻み昆布	ごはん さとう じゃがいも アセロラゼリー		ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しょうが 切り干し大根	
9 月	ごはん あんかけ肉だんご チンジャオロースー 春雨スープ	にくだんご 豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	ごはん かたくり粉 じゃがいも はるさめ	ごま油 白ごま	ピーマン にんじん ちんげんさい	たけのこ しめじ しょうが	
10 火	ごはん 鮭フライピリ辛和え きんぴらごぼう キャベツと厚揚げのみそ汁	さけフライ 厚揚げ 味噌	牛乳	ごはん 砂糖	白いりごま 油	さやいんげん にんじん	ごぼう キャベツ ねぎ こんにゃく えのきたけ	
11 水	コッペパン 鶏肉のハニーマスタード焼き ポテトサラダ オニオンスープ	鶏もも肉 味噌 ロースハム ベーコン	牛乳	コッペパン はちみつ じゃがいも 砂糖	オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん	とうもろこし 玉ねぎ グリーンピース	
12 木	ごはん 白身魚ねぎしょうゆかけ キャベツのおひたし 山菜汁	白身魚フライ とうふ	牛乳	ごはん	油 白ごま	にんじん	ねぎ キャベツ なめこ もやし 山菜ミックス	
13 金	三色丼 豆腐のすまし汁 パナナ	鶏ひき肉 炒り玉子 とうふ	牛乳	ごはん 砂糖	白ごま ごま油	ほうれん草 にんじん	しょうが たけのこ パナナ しめじ ねぎ	
16 月	3校時授業のため給食なし							
17 火	ごはん さば竜田の照りかけ おかかあえ 玉ねぎのみそ汁	さば 厚揚げ 味噌	牛乳	ごはん かたくり粉	油	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ もやし しめじ	
18 水	食パン ミートローフ ゆでキャベツ ミネストローネ 河内晩柑	豚肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	食パン じゃがいも マカロニ さとう	バター	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ セロリ グリーンピース とうもろこし キャベツ きゅうり かわちばんかん	
19 木	地産地消の日 ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 わらびとじゃがいものみそ汁	さけ ちくわ 打ち豆 白大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	にんじん	ごぼう こんにゃく わらび ねぎ	
20 金	ごはん チキンカレー 海草サラダ ヨーグルト	鶏もも肉 ひよこ豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	ごはん 砂糖 じゃがいも		にんじん	玉ねぎ グリーンピース もやし にんにく きゅうり	
23 月	ごはん 鶏肉の甘味噌焼き ハムともやしの和えもの 豆腐とわかめのみそ汁	鶏もも肉 味噌 ロースハム とうふ 油揚げ	牛乳 わかめ	ごはん はちみつ さとう	オリーブ油		もやし ねぎ きゅうり	
24 火	ごはん いわしのごまみそ煮 小松菜とツナの和えもの 孟茶汁	いわしのごまみそ煮 ツナ 厚揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ごはん	白ごま	にんじん 小松菜	もやし しいたけ たけのこ	
25 水	コッペパン ハンバーグトマトソースがけ ゆで花野菜のごまマヨ和え コンソメスープ	ハンバーグ	牛乳	コッペパン さとう	白ごま ノンエッグ マヨネーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ とうもろこし カリフラワー キャベツ	
26 木	ごはん 松風焼き にんじんのしりしり キャベツと麩のみそ汁	鶏ひき肉 炒り玉子 ツナ 味噌	牛乳	ごはん パン粉 さとう やきふ	白ごま 油	にんじん	玉ねぎ もやし しいたけ しょうが キャベツ	
27 金	ごはん きのこと入りシュウマイ マーボー春雨 中華コーンスープ	きのこシュウマイ ひき肉	牛乳	ごはん かたくり粉 さとう 緑豆はるさめ	油 ごま油	にんじん パセリ	たけのこ しょうが とうもろこし 玉ねぎ しめじ グリーンピース にんにく きくらげ	
30 月	ごはん ソースカツ かんぴょうのごま和え ふわふわ玉子汁	ヒレカツ とうふ 卵	牛乳	ごはん さとう かたくり粉	油 白すりごま	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし かんぴょう	
31 火	ごはん かつおの竜田揚げ わらびの生姜和え 鶏ごぼうすいとん汁 オレンジ	かつお 鶏もも肉 油揚げ	牛乳	ごはん かたくり粉 すいとん	油	にんじん	わらび しょうが ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ だいこん 乾燥しいたけ オレンジ	

