

令和6年度 5月 給食献立表



小国町立小国小学校

★太字は小国産食材です！

日 曜日	こんだて		あかなたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろなたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりなたべもの 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・豆腐製品	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 きぬごしどうふ	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 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 きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん やきふ クレープ	こどもの日こんだて	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 五目きんぴら キャベツの味噌汁	さばサラサやき ぶたこまにく こやどうふ みぞ	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	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 みぞ	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 こんにやく ねぎ かわちんぼんかん	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 みぞ	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 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 たまねぎ にんにく	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 こやどうふ あぶらあげ みぞ	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 みぞ まくろ きぬごしどうふ	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 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	ブレーンオムレツ 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 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 もめんどうふ みぞ	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	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 しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ 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 玉糸汁	とりももにく まくろ あつあげ みぞ	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 キャベツ とうもろこし	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	コッペパン 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	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 みぞ	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 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 たけのこ こんにやく きくうけ ほししいたけ 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 チーズ	あつやきたまご ぶたこまにく あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん		にんじん こまつな	たけのこ こんにやく ぶなしめじ もやし	598 26.7 21.2 2.4	750 32.0 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	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 みぞ 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	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 みぞ	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 きぬごしどうふ	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 こんにやく えのきたけ	605 22.7 20.1 2.2	754 26.7 23.2 2.8	