


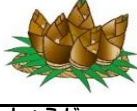




















★太字は小国産食材です！

令和8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		あかたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりたべもの 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・こまなど	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金		ハヤシライス コーンサラダ 河内晩柑 ごはん	ぶたこまにく とりささみ	ぎゅうにゅう	ごはん	こめあぶら	にんじん トマト	マッシュルーム とうもろこし かわちばんかん	たまねぎ きゅうり キャベツ	637 27.1 19.2 2.9	792 32.8 22.7 3.8
3日	憲法記念日										
4月	みどりの日										
5火	こどもの日										
6水	振替休日										
7木		アジ開きフライ たけのこ豚肉の煮物 ほうれん草の味噌汁 ごはん	あじひらきフライ ぶたこまにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん	こめあぶら	ほうれんそう	たけのこ こんにやく なましいたけ ぶなしめじ		573 24.6 18.2 2.1	734 30.4 21.6 2.7
8金		チャーハン 豆腐シューマイ 野菜の中華スープ 型抜きチーズ ごはん	とりももにく いりたまご とうふしゅうまい なると	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん	こめあぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく ねぎ きくらげ	しょうが たけのこ	572 22.7 20.7 2.6	761 29.7 25.7 3.7
11月		ハムチーズカツ ほうれん草の磯辺和え 豚汁 ごはん	ハムチーズカツ ぶたこまにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ごはん じゃがいも	こめあぶら	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん ほししいたけ	ごぼう ねぎ	656 25.6 22.9 2.5	805 29.5 25.4 2.8
12火		鶏と三つ葉のまぜごはん アスパラガスのサラダ おまし汁 河内晩柑 ごはん	とりむねにく ローズハム なると きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん はちみつ さとう	こめあぶら フレッシュ ドレッシング	みつば アスパラガス ほうれんそう にんじん	きゅうり キャベツ ほししいたけ		564 25.4 16.0 2.8	694 31.1 18.4 3.5
13水		ハンバーグアップルソース 温野菜 かきたま汁 ごはん	ハンバーグ もめんどうふ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	こめあぶら	にんじん ブロッコリー こまつな	にんにく たまねぎ りんご		603 23.3 18.6 2.3	764 27.3 21.2 2.9
14木		白身魚フライねぎ醤油かけ 五目さんびら なめこ汁 ごはん	ホキフライ さつまあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめあぶら しろいりごま	ピーマン にんじん	ねぎ こんにやく なめこ	ごぼう たけのこ だいこん	579 22.1 17.3 2.3	738 26.3 20.3 2.9
15金		鶏肉のハニーマスタード焼 わかめとツナのサラダ わらびとじゃが芋の味噌汁 ごはん	とりももにく とりひきにく みそ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん はちみつ パンこ じゃがいも	こめあぶら	にんじん	たまねぎ きゅうり ねぎ	もやし わらび	600 26.7 20.9 2.2	772 32.9 25.1 2.5
18月		ソースカツ ゆで野菜 けんちん汁 ごはん	(小)ももカツ (中)ローズカツ あつあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	こめあぶら	にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ こんにやく ほししいたけ	だいこん ねぎ	588 23.8 18.3 2.5	784 27.5 25.9 3.0
19火		麻婆豆腐丼 中華コーンスープ 豆乳プリン ごはん	もめんどうふ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ さとう とうにゅうぶりん	ごまあぶら こめあぶら	パセリ	たまねぎ たけのこ しょうが とうもろこし	ねぎ にんにく きくらげ	598 22.4 17.8 1.8	760 27.6 20.8 2.6
20水		チロシカン 野菜のスープ煮 河内晩柑 食パン	しょうばい ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも	オリーブオイル	ピーマン トマト にんじん	グリーンピース かわちばんかん	たまねぎ にんにく	612 27.8 24.6 3.1	838 36.5 31.3 4.3
21木		赤魚の西京焼き 高野豆腐のどぼろ煮 にら玉汁 ごはん	あかうおのさいきょうみそ とりひきにく たまご こうやどうふ もめんどうふ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん にら	しょうが ほししいたけ	えのきたけ	601 31.1 19.4 2.4	771 38.7 23.0 3.1
22金		鶏肉の塩唐揚げ ほうれん草のじゃこ和え 孟宗汁 ごはん	とりむねにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら しろいりごま こめあぶら	ほうれんそう にんじん	にんにく なましいたけ	もやし たけのこ	631 32.4 23.2 2.4	789 36.4 26.7 2.7
25月		味噌ほうれん草入厚焼卵 切り干しと豚肉の煮物 じゃがいも味噌汁 元気ヨーグルト ごはん	あつやきたまご ぶたこまにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん さとう じゃがいも	こめあぶら	ほうれんそう にんじん こまつな	きりほしだいこん ほししいたけ	こんにやく たまねぎ	617 24.3 16.8 2.3	755 27.9 17.9 2.7
26火		シイラフライ 春雨和え キャベツとひき肉の味噌汁 ごはん	シイラフライ ローズハム ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん はるさめ さとう	こめあぶら しろいりごま ごまあぶら	にんじん	もやし きくらげ ねぎ キャベツ	きゅうり しょうが ほししいたけ	580 23.7 18.5 1.9	746 29.1 21.8 2.4
27水		ミートローフ ゆで花野菜 ベジタブルチャウダー コッペ	ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	コッペパン パンこ かたくりこ さとう じゃがいも	バター	パセリ ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリーンピース カリフラワー	とうもろこし かぶ	621 28.3 26.8 3.1	882 37.6 34.6 4.4
28木		サウラの竜田揚げ わらびとキャベツのお浸し 親子汁 ごはん	サウラのたつたあげ とりももにく たまご	ぎゅうにゅう	ごはん やきふ	こめあぶら	にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが ほししいたけ	わらび たまねぎ	576 25.3 20.0 1.8	737 31.1 23.7 2.3
29金		ポークカレー 海藻サラダ 河内晩柑 ごはん	ぶたこまにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	こめあぶら	にんじん	たまねぎ グリーンピース かわちばんかん	にんにく もやし きゅうり	611 23.6 18.3 2.5	768 28.5 22.3 3.4

小国中運動会