



# 5月 給食献立表



★太字は小国産食材です！

小国町立小国小学校

日 (曜日)	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		
	1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	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・めん・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	<b>こどもの日こんだて</b> 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 手巻きのみ	にんじん	きゅうり たくあん漬 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん しいも かたくり粉 かしわもち	
7月	ごはん ここみのごま和え	松風焼き しいもとわらびの汁物 味噌	鶏ひき肉 味噌	牛乳	ここみ にんじん	たまねぎ しょうが もやし わらび ねぎ	ごはん 砂糖 パン粉 しいも 白ごま
10月	ごはん おかひじきの辛子和え キャベツと豆腐のみそ汁	鶏の竜田黒蜜がけ 味噌	鶏もも肉 味噌	牛乳	おかひじき にんじん	とうもろこし もやし キャベツ ねぎ	ごはん 黒砂糖 かたくり粉 油
11月	ごはん 厚揚げとたけのこの炒めもの 五目野菜の旨煮汁	味噌	さけ 厚揚げ 鶏もも肉	牛乳	さやいんげん にんじん	たけのこ ごぼう 干しいたけ 板こんにゃく	ごはん 砂糖 しいも 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	味噌	ミートハンバーグ ベーコン	牛乳 スライスチーズ パシャメルルウ	にんじん	レタス キャベツ たまねぎ グリンピース	パンズパン ジャがいも アセロラゼリー 砂糖 コーンスターチ
13月	ごはん 五目さんぴら	さんま紅葉煮 じゃがいものみそ汁	さんま紅葉煮 豚こま肉 味噌	牛乳	あおピーマン にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ごはん 砂糖 しいも 油 白ごま
14月	ごはん もやしのナムル ワンタンスープ	味噌	鶏ささみ肉 肉入りワンタン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	パリパリ春巻 もやし きゅうり	ごはん 砂糖 しいも 油 白ごま ごま油
17月	厚揚げ入り豚の生姜焼き はりはり漬 ソファール (プレーン)	味噌	豚こま肉 厚揚げ 味噌	牛乳 細切りこんにゃく ソファール (プレーン)	あかピーマン 小松菜	黄ピーマン 玉ねぎ にんにく しょうが 切り干し大根 なめこ 大根	ごはん 砂糖 油
18月	給食なし						
19月	<b>地産地消の日</b> 食パン 白身魚フライソースがけ キャベツのマヨサラダ マカロニ入りミネストローネ アップルジャム		白身魚フライ 鶏ささみ肉 白大豆	牛乳 パルメザンチーズ ベーコン	にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ にんにく	食パン ジャがいも マカロニ アップルジャム ノンエッグマヨネーズ 無塩バター
20月	ごはん 切り干し大根のツナの和えもの 豆腐とわかめのみそ汁	厚焼玉子 味噌	厚焼玉子 ツナ 絹ごし豆腐 かつお節 油揚げ ロースハム ひきわり納豆 味噌	牛乳 わかめ ナチュラルチーズ	にんじん	きり干し大根 きゅうり ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 白ごま
21月	ごはん 海草サラダ	チキンカレー 味噌	鶏もも肉 ひよこ豆 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース きゅうり	ごはん 砂糖 しいも
24月	ごはん 五目春雨	きのこ入りしゅうまい サンラータン	きのこ入りしゅうまい 豚こま肉 鶏ひき肉	牛乳	にんじん あおピーマン	キャベツ ねぎ	ごはん 緑豆はるさめ かたくり粉 油 ごま油
25月	ごはん ごまごぼうサラダ	さんまの南蛮漬 厚揚げと小松菜のみそ汁	さんま 鶏ささみ肉 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 もやし 干しいたけ	ごはん 砂糖 しいも 油 白ごま
26月	コッペパン 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	タンドリーチキン 味噌	鶏もも肉 あさり ベーコン	牛乳 ヨーグルト パシャメルルウ	ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく カリフラワー たまねぎ 河内ばんかん	コッペパン しいも ノンエッグマヨネーズ
27月	ごはん 枝豆とじゃこのませごはん さばの味噌煮 鶏ごぼう汁	味噌	さばの味噌煮 鶏もも肉 味噌	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 もやし 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ 糸こんにゃく	ごはん しいも 白ごま
28月	ごはん せんキャベツ のり佃煮	根菜入りメンチカツ ひき肉と卵のふう汁	根菜入りメンチカツ 豚ひき肉 味噌	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 肉じゃが汁	真だくさん炒り豆腐 みそ豆	もめん豆腐 豚ひき肉 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉 油 しいも

