

2023年



5月 給食だより



朝日町立朝日中学校

日	曜	よてい にん だて		食 品 名					
				赤		緑		黄	
				(おもに体をつくるものになる)		(おもに体の調子を整えるものになる)		(おもにエネルギーのもとになる)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	ごはん (富富富) 牛乳	たこの天ぷら はりはり漬け 田舎汁	たこ、薄揚げ みそ、卵白	牛乳 あおさ	こまつな にんじん かぼちゃ	切り干しだいこん、きゅうり だいこん、ねぎ、しょうが にんにく	米、砂糖、小麦粉 白玉もち こんにゃく	米油 白ごま
2	火	コッペパン 牛乳	米粉のマカロニグラタン ゆで野菜 ポトフ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ、しめじ、キャベツ きゅうり、だいこん	コッペパン、米粉 パン粉、マカロニ じゃがいも	バター
3	水	● * * * * 憲 法 記 念 日 * * *							
4	木	● * * * * み ど り の 日 * * *							
5	金	● * * * * こ ど も の 日 * * *							
8	月	ごはん (富富富) 牛乳	焼きししゃも 野菜のおかか和え 肉じゃが	豚肉 かつおぶし	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	はくさい、もやし、たまねぎ 干ししいたけ、グリーンピース	米、じゃがいも こんにゃく 砂糖	米油
9	火	小型パン 牛乳	みそラーメン 焼きギョーザ だいこんとブロッコリーのサラダ	豚肉、鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー にら	しょうが、にんにく、キャベツ もやし、たまねぎ、コーン ねぎ、だいこん	小型パン 中華めん 砂糖、小麦粉	米油 ごま油 白ごま
10	水	ごはん (富富富) 牛乳	手作りクロquette 卵とピーフンの炒め物 なめこ汁	豚肉、卵 木綿豆腐 みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら	たまねぎ、もやし、干ししいたけ なめこ、だいこん、ねぎ	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ピーフン、砂糖	米油 ごま油
11	木	ごはん (富富富) 牛乳	いかのねぎ塩焼き 三色おひたし 豚肉と大豆の磯煮	いか、大豆 豚肉、厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	しょうが、にんにく、ねぎ 新川きゅうり、キャベツ れんこん	米、砂糖 こんにゃく	ごま油 白ごま 米油
12	金	ごはん (富富富) 牛乳	チーズ入りツナオムレツ ジャーマンポテト コンソメスープ	ツナフレーク 卵、ウインナー ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ こまつな にんじん	たまねぎ、にんにく、キャベツ だいこん、しめじ、コーン	米、砂糖 じゃがいも	米油
15	月	ごはん (富富富) 牛乳	ポイルウインナー マカロニサラダ カレースープ、オレンジ	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ、新川きゅうり コーン、にんにく、しょうが セロリ、しめじ、なす、オレンジ	米、マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 米油
16	火	きなこ 揚げパン 牛乳	チャプチェ ミニトマト 卵入りワンタンスープ	きなこ、豚肉 鶏肉、卵 みそ	牛乳	にんじん こまつな ミニトマト	にんにく、しょうが、たけのこ 干ししいたけ、もやし、ねぎ はくさい	コッペパン 砂糖、はるさめ ワンタン	米油 白ごま ごま油
17	水	ごはん (富富富) 牛乳	さばの塩焼き 青菜のごま和え 鶏ごぼう汁	さば、鶏肉 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし、キャベツ、ごぼう だいこん、干ししいたけ、ねぎ	米、砂糖 こんにゃく	白ごま
18	木	ごはん (富富富) 牛乳	チーズ入りカップエッグ ブロッコリーのコーン和え ポークビーンズ	卵、豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん、パセリ トマトピューレ	キャベツ、コーン、セロリ たまねぎ	米、じゃがいも 砂糖	米油
19	金	♪ ♪ ♪ ま め な け い ら ン 子 の 日 ♪ ♪ ♪							
19	金	田んぼアート 米ごはん 牛乳	まめなげカレー 柿酢ドレッシング和え チーズ	豚肉、大豆	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが、にんにく、セロリ たまねぎ、キャベツ、コーン 新川きゅうり	米、じゃがいも 田んぼアート米 柿酢しょうゆ	米油 オリーブ油
22	月	ごはん (富富富) 牛乳	アジフライ スタミナ納豆和え チンゲンサイのスープ	アジ、納豆 木綿豆腐 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にら にんじん	キャベツ、もやし、ねぎ 干ししいたけ	米、砂糖 パン粉、小麦粉	米油 ごま油
23	火	小型パン 牛乳	マーボー麺 もやしの中華和え	木綿豆腐 豚肉、赤みそ	牛乳	にら にんじん こまつな	しょうが、にんにく、たけのこ 干ししいたけ、もやし、コーン	小型パン 焼きそばめん 片栗粉、砂糖	米油 ごま油 白ごま
24	水	ごはん (富富富) 牛乳	タンドリーチキン 野菜のバター炒め ポテトスープ	鶏肉、ウインナー	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん、パセリ トマトピューレ	しょうが、にんにく、キャベツ コーン、しめじ、たまねぎ	米、片栗粉 じゃがいも	バター
25	木	ごはん (富富富) 牛乳	ミートオムレツ ごぼうサラダ レタスとトマトのスープ	卵、豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ、新川きゅうり ごぼう、キャベツ、コーン レタス	米、砂糖	米油、白ごま ノンエッグ マヨネーズ
26	金	ごはん (富富富) 牛乳	肉だんご パンパンジーサラダ 八宝菜、いちごヨーグルト	鶏肉、豚肉 いか、えび うすら卵	牛乳 いちご ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ トマト	もやし、新川きゅうり、ねぎ はくさい、たけのこ、にんにく 干ししいたけ、しょうが、たまねぎ	米、砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米油
29	月	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉の照りマヨやき ゆかり和え 厚揚げとじゃがいものみそ汁	鶏肉、厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 赤じそ	にんにく、だいこん、はくさい 新川きゅうり、もやし ねぎ	米、砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
30	火	米粉パン 牛乳	豆腐ナゲット フレンチサラダ ミルクコーンスープ	絞豆腐 鶏肉、ベーコン	牛乳	にんじん さやいんげん トマトピューレ	たまねぎ、干ししいたけ キャベツ、新川きゅうり みかん、干しぶどう、コーン	米粉パン 砂糖 じゃがいも	米油 白ごま バター
31	水	ごはん (富富富) 牛乳	赤魚の照り焼き 切り干しだいこんのごま酢和え 肉豆腐	赤魚、豚肉 焼き豆腐	牛乳	こまつな にんじん	切り干しだいこん、えのき ごぼう、ねぎ	米、砂糖 糸こんにゃく	白ごま 米油

※ 太文字は地産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。