

2023年



# 6月 給食だより



朝日町立朝日中学校

歯と口の健康週間  
残食調査

日	曜	よていにんたて		食 品 名					
				赤 (おもに体をつくるもとになる)		緑 (おもに体の調子を整えるもとになる)		黄 (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	木	ごはん (富富富) 牛乳	エビシューマイ 納豆の肉みそ炒め 卵とじ煮	納豆、鶏肉 豚肉、卵、えび みそ、魚すりみ	牛乳	にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが はくさい、たけのこ、干しいたけ グリーンピース	米、砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	米油
2	金	ごはん (富富富) 牛乳	豚肉の生姜炒め いんげんのごま和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 厚揚げ、みそ	牛乳	ピーマン さやいんげん にんじん、かぼちゃ	たまねぎ、しょうが、キャベツ もやし、しめじ、だいこん ねぎ	米、砂糖 片栗粉	米油 白ごま
5	月	ごはん (富富富) 牛乳	★ <u>☆いわしのカリカリフライ</u> ☆ <u>小松菜とコーンのおひたし</u> ★ <u>いかと野菜の煮物</u>	いか、いわし	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ、もやし、コーン だいこん、れんこん、しょうが	米、こんにやく 砂糖、水あめ じゃがいも	米油
6	火	★ <u>ソフトフ ランスパン</u> 牛乳	スパゲッティナポリタン 野菜スープ ゼリー(歯と口の健康週間)	ウインナー 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン、パセリ トマトピューレ	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、しめじ、コーン	ソフトフランスパン スパゲッティ ゼリー	米油
7	水	ごはん (富富富) 牛乳	ショーロンポー ★ <u>切り干し大根のナムル</u> ☆ <u>ジャージャン豆腐</u>	厚揚げ 豚肉、赤みそ	牛乳	にんじん	キャベツ、 <u>新川きゅうり</u> 、たまねぎ 切り干しだいこん、しょうが、ねぎ にんにく、干しいたけ、たけのこ	米、砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 白ごま 米油
8	木	ごはん (富富富) 牛乳	☆ <u>骨太卵焼き</u> ★ <u>かみかみごぼうサラダ</u> 白玉団子汁	卵、さきいか 薄揚げ、みそ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん みずな	たまねぎ、 <u>新川きゅうり</u> ごぼう、えだまめ、だいこん しめじ	米、砂糖 白玉もち	米油、白ごま ノンエッグ マヨネーズ
9	金	ごはん (富富富) 牛乳	★ <u>鶏肉のカシューナッツ炒め</u> グリーンサラダ ☆ <u>卵と豆腐のスープ</u>	鶏肉、卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	赤パプリカ ブロッコリー にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ <u>新川きゅうり</u> 、干しいたけ	米、片栗粉 水あめ、砂糖	米油 ごま油 カシューナッツ
12	月	ごはん (富富富) 牛乳	小魚と大豆のゆかりがらめ きざみ漬け 豚汁	大豆、豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳 かえり煮干	にんじん 赤じそ	キャベツ、 <u>新川きゅうり</u> はくさい、だいこん、ごぼう ねぎ、しょうが	米、片栗粉 砂糖、じゃがいも こんにやく	米油 白ごま
13	火	米粉パン 牛乳	スパニッシュオムレツ 小松菜ともやしのソテー 豆乳スープ	卵 ウインナー 豆乳	牛乳 粉チーズ	こまつな にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、キャベツ コーン	米粉パン じゃがいも	米油
14	水	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き はりはり漬け 炊き合わせ	鶏肉、みそ 厚揚げ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	切り干しだいこん、キャベツ しょうが、たけのこ 干しいたけ	米、砂糖 じゃがいも こんにやく	白ごま
15	木	ごはん (富富富) 牛乳	ふくらぎの米粉揚げ だいこんの中華ドレッシング和え なすのみそ汁	県産ふくらぎ 薄揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、 <u>新川きゅうり</u> だいこん、なす、もやし、ねぎ	米、砂糖 米粉パン	米油 ごま油 白ごま
16	金	<b>2 年 生 は 登 山 の た め 給 食 な し</b>							
16	金	ごはん (富富富) 牛乳	名水ポークカレー ハトムギのプチプチサラダ メロン	名水ポーク ツナフレーク	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、セロリ たまねぎ、 <u>新川きゅうり</u> コーン、メロン	米、ハトムギ じゃがいも 柿酢しょうゆ	米油 オリーブ油 白ごま
19	月	あじさい ごはん 牛乳	サクラマスのみそマヨ焼き <u>新川きゅうりと灰付けわかめの酢の物</u> かきたま汁	県産サクラマス みそ、卵	牛乳 灰付け わかめ	にんじん こまつな 赤じそ	うめ、えだまめ、キャベツ <u>新川きゅうり</u> 、みかん たまねぎ、干しいたけ	米、ハトムギ 片栗粉 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ
20	火	小型パン 牛乳	冷やし中華 ホイコーロー	ハム、卵 豚肉、赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ、 <u>新川きゅうり</u> もやし、しょうが、にんにく ねぎ、たけのこ	小型パン 中華めん 片栗粉、砂糖	米油 ごま油 白ごま
21	水	ごはん (富富富) 牛乳	擬製豆腐 切り干し大根のピリ辛炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	しぼり豆腐 鶏肉、卵 豚肉、みそ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん こまつな	ねぎ、グリーンピース、たまねぎ 干しいたけ、切り干しだいこん えのき	米、砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 白ごま
22	木	ごはん (富富富) 牛乳	豚肉と大豆のケチャップがらめ こふきいも 具だくさんコンソメスープ	豚肉、大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	しめじ、たまねぎ、はくさい もやし、コーン	米、砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油
23	金	ごはん (富富富) 牛乳	さつま揚げの三味焼き 五目おから キムチ汁	さつま揚げ おから、豚肉 木綿豆腐、みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが、ねぎ、たまねぎ ごぼう、干しいたけ、えのき はくさい、だいこん	米、砂糖 糸こんにやく	米油
26	月	ごはん (富富富) 牛乳	揚げ春巻き 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ビーフンスープ	豚肉	牛乳 ひじき	アスパラガス にんじん にら	たまねぎ、しょうが、にんにく はくさい、干しいたけ、ねぎ キャベツ	米、ビーフン はるさめ、水あめ 小麦粉	米油 ごま油
27	火	コッペパン 牛乳	カップエッグ ジャーマンポテト ラタトゥイユ	卵、鶏肉 ウインナー	牛乳	パセリ、トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ、にんにく、なす ズッキーニ、黄パプリカ にんにく	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油
28	水	ごはん (富富富) 牛乳	赤魚のピリ辛焼き 小松菜となめこのおひたし 塩肉じゃが	赤魚、豚肉	牛乳	こまつな にんじん	りんご、しょうが、にんにく キャベツ、もやし、たまねぎ なめこ、干しいたけ、グリーンピース	米、砂糖 じゃがいも こんにやく	米油 白ごま
29	木	ごはん (富富富) 牛乳	鶏のから揚げ ごまドレッシングサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	鶏肉、みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	<u>新川きゅうり</u> 、にんにく しょうが、キャベツ、コーン えのき、ねぎ	米、片栗粉	米油 ごまドレッシング 白ごま
30	金	ごはん (富富富) 牛乳	給食のビビンバ 肉だんごと春雨のスープ 朝日町産とうもろこし	豚肉、鶏肉 赤みそ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	たまねぎ、 <u>新川きゅうり</u> しょうが、にんにく、だいこん、もやし <u>とうもろこし</u> 、干しいたけ、ねぎ	米、砂糖 はるさめ パン粉	米油 白ごま

※ 太文字は地場産食材です。

◎ 都合により献立を変更する場合があります。

※ ☆印は「かみかみメニュー」、☆印は「歯を丈夫にする(カルシウムが多い)メニュー」です。