

2023年



9月 給食だよ!



朝日町立朝日中学校

日曜	よていにんだて		食 品 名							
			赤 (おもに体をつくるものになる)		緑 (おもに体の調子を整えるものになる)		黄 (おもにエネルギーのものになる)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8月	30 水	ごはん (富富富) 牛乳	ひじき入り卵焼き ビーフソテー 大根と厚揚げのみそ汁	卵、豚肉 厚揚げ、みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ、キャベツ、しょうが だいこん、えのき、ねぎ	米、砂糖 ビーフン	米油 ごま油	
	31 木	ごはん (富富富) 牛乳	赤魚のムニエル もやしと小松菜のソテー ラタトゥイユ	赤魚、鶏肉	牛乳	にんじん こまつな、トマト さやいんげん	しめじ、もやし、たまねぎ なす、ズッキーニ、黄パプリカ にんにく	米、小麦粉 砂糖	バター 米油	
9月	1 金	ごはん (富富富) 牛乳	カレーライス こんにやくサラダ なし	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、セロリ たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、なし	米、じゃがいも こんにやく 砂糖	米油 ごま油	
	2 土	ごはん (富富富) 牛乳	えびシューマイ マーボーなす 冬瓜のかきたまスープ	豚肉、卵 赤みそ、すりみ えび、木綿豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	なす、しょうが、たまねぎ 干しいたけ、とうがん、ねぎ	米、砂糖 片栗粉 パン粉、小麦粉	米油	
	4 月	ごはん (富富富) 牛乳	さばの照り焼き 三色ごま和え じゃがいものみそ汁	さば、薄揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ	米、じゃがいも 砂糖	白ごま	
	5 火	小型パン 牛乳	五目冷やしうどん ポテトとお米のささみカツ ゆかり和え	鶏肉、かまぼこ 薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし	小型パン うどん、砂糖 ポテトフレーク	米油	
	6 水	ごはん (富富富) 牛乳	ゴーヤチャンプルー カットトマト 肉だんごと春雨のスープ	木綿豆腐、鶏肉 豚肉、ウインナー 卵、かつお節	牛乳	にんじん トマト	ゴーヤ、たまねぎ、もやし はくさい、ねぎ、干しいたけ	米、砂糖 片栗粉、パン粉 はるさめ	米油 ごま油	
	7 木	ごはん (富富富) 牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ 味付け小魚	豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん	にんにく、しめじ、たまねぎ グリーンピース、キャベツ きゅうり、パイン	米、砂糖	米油	
	8 金	* * * 振 替 休 業 日 * * *								
	11 月	ごはん (富富富) 牛乳	たまねぎオムレツ 野菜炒め さつまいものみそ汁	卵、みそ 薄揚げ	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ、もやし ごぼう、ねぎ	米、さつまいも こんにやく	米油	
	12 火	小型パン 牛乳	あんかけ焼きそば フルーツパンチ	豚肉、いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい、たけのこ、もやし 干しいたけ、ねぎ、しょうが みかん、バナナ、パイン、もも	小型パン、ゼリー 焼きそばめん 砂糖、片栗粉	米油 ごま油	
	13 水	ごはん (富富富) 牛乳	フライギョーザ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	木綿豆腐 鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ、きゅうり、だいこん もやし、ねぎ、はくさい しょうが、にんにく	米、小麦粉 パン粉、砂糖 はるさめ	米油 ごま油	
	14 木	ごはん (富富富) 牛乳	いかのカレー焼き マカロニサラダ 大豆の磯煮	いか、大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり、ごぼう だいこん、たけのこ	米、マカロニ こんにやく 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	
	15 金	♪ ♪ ま め な け ! ら ン 千 の 日 ♪ ♪								
	15 金	ヒスイ ごはん 牛乳	ふくらぎのみそ焼き にんじんのごま和え すまし汁	県産ふくらぎ みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	えだまめ、しょうが、もやし たまねぎ	米、砂糖	白ごま	
	18 月	* * * 敬 老 の 日 * * *								
	19 火	コッペパン 牛乳	ハンバーグケチャップソースがけ ゆで野菜 マカロニ入りコンソメスープ	豚肉 ウインナー 大豆ミート	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン	コッペパン 砂糖、パン粉 マカロニ	米油	
	20 水	ごはん (富富富) 牛乳	焼きししゃも 切り干しだいこんのゆかり和え 揚げじゃがいものそぼろ煮	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん あかじそ	切り干しだいこん、きゅうり たまねぎ	米、じゃがいも こんにやく、砂糖 片栗粉	米油	
	21 木	ごはん (富富富) 牛乳	擬製豆腐 野菜のピリ辛炒め ビーフン汁	しぼり豆腐 鶏肉、卵 薄揚げ	牛乳	にんじん にら	ねぎ、グリーンピース、もやし 干しいたけ、キャベツ しめじ、しょうが	米、砂糖 ビーフン	米油	
	22 金	ごはん (富富富) 牛乳	小魚入り大学いも 肉だんご ワンタンスープ	豚肉、鶏肉	牛乳 かえりにぼし	にんじん	はくさい、もやし、しょうが 干しいたけ、ねぎ、キャベツ たまねぎ、えだまめ、しょうが	米、さつまいも 砂糖、水あめ ワンタン	米油 ごま	
	25 月	ごはん (富富富) 牛乳	高野豆腐と大豆のケチャップがらめ 野菜のごまサラダ コンソメスープ	高野豆腐 大豆、豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし、コーン、たまねぎ キャベツ	米、片栗粉	米油 ごまドレッシング 白ごま	
	26 火	米粉パン 牛乳	手づくりコロケ ゆで野菜 豆乳スープ	豚肉、豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ、きゅうり キャベツ、はくさい、しめじ コーン	米粉パン じゃがいも 小麦粉、パン粉	米油	
	27 水	ごはん (富富富) 牛乳	ごまごまチキン ミルクおから かぼちゃのみそ汁	鶏肉、おから 豚肉、薄揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ ごぼう、ねぎ、干しいたけ	米、砂糖 糸こんにやく	白ごま 黒ごま 米油	
	28 木	ごはん (富富富) 牛乳	さんまのマーレード煮 レンズ豆入りポテトサラダ 秋のすまし汁	さんま、かまぼこ 木綿豆腐 レンズ豆	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ、コーン、えのき しめじ、オレンジ	米、じゃがいも 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ	
	29 金	♪ ♪ お 月 見 献 立 ♪ ♪								
	29 金	ごはん (富富富) 牛乳	ツナ入りカップエッグ かきと白菜のサラダ 月見団子汁、お月見デザート	卵、ツナ みそ	牛乳	にんじん	コーン、はくさい、きゅうり かき、ごぼう、ねぎ 干しいたけ	米、白玉もち さといも ゼリー	米油	

※ 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。