



# 10月 給食だよ!



2023年

朝日町立朝日中学校

日	曜	よていになんて		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
2	月	ごはん (富富富) 牛乳	いわしのカリカリフライ ブロッコリーのごまみそ和え 筑前煮	鶏肉、みそ	牛乳 いわし	ブロッコリー にんじん さやいんげん	はくさい、もやし、ごぼう れんこん、干しいたけ しょうが	米、さといも 砂糖、こんにやく じゃがいも	白ごま ごま油 米油
3	火	コッペパン 牛乳	ヤンニョムチキン コロコロサラダ チンゲンサイスープ	鶏肉 木綿豆腐	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく、しょうが、ねぎ れんこん、 <b>新川きゅうり</b> コーン、えだまめ、干しいたけ	コッペパン はるさめ 片栗粉	ごまドレッシング 白ごま 米油、ごま油
4	水	ごはん (富富富) 牛乳	さんまの照り焼き 三色おひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	さんま、みそ 厚揚げ	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	白ごま
5	木	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉のバーベキューソース焼き 野菜炒め なすと厚揚げのみそ汁	鶏肉、みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	りんご、たまねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、コーン なす、えのき	米、砂糖	米油
6	金	ごはん (富富富) 牛乳	お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ さつま汁	卵、鶏肉 かつおぶし みそ	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ、ごぼう、コーン <b>新川きゅうり</b> 、ねぎ、だいこん はくさい、干しいたけ	米、砂糖 さつまいも こんにやく	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま
9	月	* * * * * ス ポ ー ツ の 日 * * *							
10	火	♪♪♪♪♪ 目 の 愛 護 テ ー 献 立 ♪♪♪♪♪							
10	火	小型パン 牛乳	焼きそば にんじんのごまドレッシングサラダ ブルーベリーゼリー	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ、たまねぎ、もやし コーン	小型パン 焼きそばめん ブルーベリーゼリー	ごまドレッシング 白ごま 米油
11	水	ごはん (富富富) 牛乳	いかの照り焼き 納豆の肉みそ炒め 大根と青菜のみそ汁、さわし柿	いか、豚肉 納豆、みそ 薄揚げ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、ねぎ、しょうが だいこん、 <b>さわし柿</b>	米、砂糖	米油
12	木	ごはん (富富富) 牛乳	さけフライ だいこんサラダ ほうれんそうときのこのシチュー	さけ ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん、 <b>新川きゅうり</b> コーン、たまねぎ、しめじ	米、米粉、パン粉 小麦粉、砂糖 じゃがいも	米油、ごま油 白ごま 生クリーム
13	金	くりごはん 牛乳	さばのごまみそ焼き 切り干し大根の甘酢和え なめこ汁	さば、みそ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、キャベツ、ねぎ <b>新川きゅうり</b> 、切り干しだいこん なめこ	米、砂糖 じゃがいも	白ごま くり
16	月	ごはん (富富富) 牛乳	かに玉 青のりポテト ワンタンスープ	卵、豚肉 カニカマ	牛乳 青のり	にんじん	干しいたけ、たけのこ ねぎ、はくさい、もやし しょうが	米、じゃがいも 片栗粉 ワンタン、砂糖	
17	火	米粉パン 牛乳	タンドリーチキン スパゲッティサラダ ポテトスープ	鶏肉 ベーコン ツナフレーク	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ パセリ	しょうが、にんにく、キャベツ <b>新川きゅうり</b> 、しめじ、たまねぎ コーン	米粉パン スパゲッティ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
18	水	ごはん (富富富) 牛乳	焼きギョーザ ナムル ジャージャン豆腐	豚肉、鶏肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にら にんじん	もやし、 <b>新川きゅうり</b> 、ねぎ しょうが、にんにく、キャベツ たまねぎ、干しいたけ、たけのこ	米、片栗粉 砂糖、小麦粉	白ごま ごま油 米油
19	木	♪♪♪♪♪ ま め な け ! ラ ン 干 の 日 ♪♪♪♪♪							
19	木	ヒスイ米 ごはん 牛乳	ふくらぎの竜田揚げ たくあん和え 呉汁	<b>県産ふくらぎ</b> 大豆、みそ 薄揚げ	牛乳	にんじん	しょうが、キャベツ、たくあん <b>新川きゅうり</b> 、だいこん ごぼう、ねぎ	米、さといも <b>ヒスイ米(古代米)</b> 片栗粉	米油 白ごま
20	金	ごはん (富富富) 牛乳	さつまいもコロッケ 五目きんぴら 卵と豆腐の中華スープ	さつま揚げ 卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	ごぼう、れんこん、たけのこ 干しいたけ	米、砂糖、片栗粉 パン粉、さつまいも 小麦粉、こんにやく	米油、ごま油 マーガリン ごま
23	月	ごはん (富富富) 牛乳	きのこカレー ヨーグルトサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく、しょうが、セロリ、しめじ たまねぎ、エリンギ、りんご もも、みかん、パイン、バナナ	米、じゃがいも カクテルゼリー	米油
24	火	小型パン 牛乳	蒸しシューマイ 野菜のツナ和え 野菜ラーメン	豚肉 かまぼこ ツナフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	もやし、 <b>新川きゅうり</b> キャベツ、コーン、ねぎ たまねぎ、しょうが	小型パン 中華めん 砂糖、小麦粉	ごま油
25	水	ごはん (富富富) 牛乳	サクラマスの紅葉焼き しらたきのごま和え かぼちゃのみそ汁	<b>県産サクラマス</b> 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	キャベツ、しめじ、ねぎ	米、砂糖 しらたき	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま
26	木	ごはん (富富富) 牛乳	鶏の唐揚げカレー風味 さつまいもサラダ 青菜のすまし汁	鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ <b>新川きゅうり</b> 、干しぶどう 干しいたけ	米、おつゆふ さつまいも 片栗粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ
27	金	ごはん (富富富) 牛乳	赤魚のオリーブオイル焼き 白菜とりんごのサラダ 飛鳥汁	赤魚 鶏肉、みそ 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん パセリ	にんにく、レモン汁、りんご はくさい、 <b>新川きゅうり</b> だいこん、ごぼう、干しいたけ	米、砂糖	オリーブ油 米油
28	土	ごはん (富富富) 牛乳	豚肉のしょうが炒め 野菜のごま和え 白玉団子汁	豚肉 薄揚げ みそ	牛乳	こまつな、みずな にんじん ピーマン	しょうが、たまねぎ、もやし キャベツ、ごぼう、しめじ	米、こんにやく 白玉もち 砂糖、片栗粉	米油 白ごま
30	月	* * * * * 振 替 休 業 日 * * *							
31	火	♪♪♪♪♪ ハ ロ ウ イ ン 献 立 ♪♪♪♪♪							
31	火	コッペパン 牛乳	れんこん入りハンバーグ ゆで野菜、パンプキンポタージュ ハロウィンデザート	豚肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ、れんこん、キャベツ むらさきキャベツ、コーン <b>新川きゅうり</b>	コッペパン、 <b>米粉</b> パン粉、じゃがいも 砂糖、かぼちゃプリン	米油 生クリーム

※ 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。