

2023年



11月 給食だより



朝日町立朝日中学校

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	水	ごはん(富富富)牛乳	いかのチリソース炒め 青のりポテト みそワタンスープ	いか、豚肉 みそ	牛乳 青のり	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ、ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、もやし 干しいたけ	米、片栗粉 砂糖、ワタン じゃがいも	米油 ごま油
2	木	ごはん(富富富)牛乳	肉シューマイ 春雨サラダ マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん	きゅうり、もやし、にんにく しょうが、ねぎ、たけのこ 干しいたけ、たまねぎ	米、はるさめ 砂糖、片栗粉 小麦粉	米油 ごま油
3	金	* * * 文 化 の 日 * * *							
6	月	ごはん(富富富)牛乳	ポテトオムレツ ひじき入りゴマネーズサラダ キムチ汁	卵、豚肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎ、キャベツ きゅうり、もやし、えのき はくさい	米、じゃがいも	米油、白ごま ノンエッグ マヨネーズ
7	火	小型パン 牛乳	焼きそば ショーロンポー 豆腐ときのこのスープ	豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ、もやし、たまねぎ ねぎ、えのき、まいたけ しめじ、しいたけ、しょうが	小型パン 焼きそばめん はるさめ、小麦粉	米油
8	水	ごはん(富富富)牛乳	焼きししゃも さつまいもと大豆のごまがらめ 具だくさんみそ汁	大豆、みそ 薄揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん	はくさい、もやし、だいこん ねぎ	米、さつまいも 片栗粉 砂糖	米油 白ごま
9	木	ごはん(富富富)牛乳	カレーライス 菜果サラダ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、はくさい きゅうり、りんご、みかん たまねぎ、干しぶどう	米、じゃがいも 砂糖	米油
10	金	ごはん(富富富)牛乳	ごまごまチキン スタミナ納豆和え かぼちゃと青菜のみそ汁	鶏肉、納豆 みそ	牛乳	かぼちゃ にら こまつな	しょうが、にんにく、キャベツ もやし、たまねぎ、ねぎ	米、砂糖	白ごま 黒ごま ごま油
13	月	ごはん(富富富)牛乳	和風豆腐ナゲット シャキシャキサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	しぼり豆腐 みそ、ツナフレーク 鶏肉、薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	たまねぎ、干しいたけ だいこん、コーン	米、じゃがいも 米粉、片栗粉 砂糖	米油 白ごま ごま油
14	火	米粉パン 牛乳	チーズ入りオムレツ 野菜炒め ポークビーンズ	卵、豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ、キャベツ、もやし	米粉パン、砂糖 じゃがいも	米油
15	水	ごはん(富富富)牛乳	ふくらぎの照り焼き 青菜のごま和え くずます	県産ふくらぎ 焼き豆腐	牛乳	にんじん こまつな	もやし、キャベツ、だいこん 干しいたけ	米、さといも こんにやく、砂糖 片栗粉	白ごま
16	木	ごはん(富富富)牛乳	米粉のマカロニグラタン ごまドレッシングサラダ 秋野菜のスープ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ、カリフラワー しめじ、キャベツ、だいこん コーン、ごぼう、干しいたけ	米、マカロニ 米粉、パン粉 さつまいも	米油、バター 白ごま ごまドレッシング
17	金	♪♪♪ 朝 日 町 名 物 ! た ら 汁 給 食 ♪♪♪							
17	金	ごはん(富富富)牛乳	手作りさといもコロケ おすわい たら汁	たら、豚肉 みそ、薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ、だいこん ねぎ、ごぼう	米、さといも じゃがいも、砂糖 小麦粉、パン粉	米油
20	月	♪♪♪ 学 校 給 食 と や ま の 日 ♪♪♪							
20	月	ごはん(富富富)牛乳	まめなけ! 井 さつまいものコロコロサラダ 魚津のりんご	大豆、豚肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ ねぎ、きゅうり、りんご	米、ハトムギ さつまいも 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ
21	火	コッペパン 牛乳	おからキッシュ こんにやくサラダ 豆乳スープ	卵、豆乳 おから、ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ、きゅうり、しめじ たまねぎ、コーン	コッペパン こんにやく 砂糖	米油 ごま油
22	水	ごはん(富富富)牛乳	鶏の唐揚げ ゆかり和え 白玉団子汁	鶏肉、かまぼこ 焼き豆腐	牛乳	にんじん あかじそ こまつな	にんにく、しょうが、だいこん はくさい、きゅうり、ごぼう	米、白玉もち こんにやく 片栗粉	米油
23	木	* * * 勤 労 感 謝 の 日 * * *							
24	金	ごはん(富富富)牛乳	さばのみそ煮 なめこ入りおひたし 鶏ごぼう汁	さば、鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ、もやし、なめこ ごぼう、だいこん、ねぎ	米、砂糖 こんにやく	白ごま
27	月	ごはん(富富富)牛乳	揚げ春巻き 切り干しだいこんのナムル 親子煮	鶏肉、豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ、きゅうり、たけのこ きりぼしだいこん、たまねぎ、しょうが 干しいたけ、グリーンピース、ねぎ	米、小麦粉 じゃがいも 砂糖、はるさめ	米油 ごま油 白ごま
28	火	小型パン 牛乳	カレーうどん ちくわの米粉揚げ 野菜とわかめの甘酢和え	鶏肉、かまぼこ 薄揚げ、ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん	ねぎ、たまねぎ、だいこん はくさい	小型パン うどん、米粉 砂糖	米油
29	水	ごはん(富富富)牛乳	ひじき入りハンバーグ カリフラワーとコーンのサラダ 大豆と野菜のスープ	豚肉、大豆 しぼり豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ カリフラワー、はくさい きゅうり、コーン	米、パン粉 砂糖	米油
30	木	ごはん(富富富)牛乳	いわしの梅煮 ビーフンソテー 豚汁	豚肉、みそ 焼き豆腐	牛乳 県産いわし	にんじん にら	うめ、たまねぎ、しょうが ねぎ、はくさい、だいこん キャベツ	米、ビーフン じゃがいも、砂糖 こんにやく	米油 ごま油

↑ 残食調査 ↓

※ 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。