

2024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 (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	給食のビビンバ (ひき肉のみそ炒め、ナムル) 春雨と豆腐のスープ	豚肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ、ねぎ、しょうが にんにく、だいこん、もやし はくさい、干しいたけ	米、はるさめ 砂糖	米油 ごま油 白ごま	
2	木	ごはん (富富富) 牛乳	ツナ入り卵焼き なんちゃって焼きそば 田舎汁	卵、豚肉 ツナフレーク、みそ ちくわ、薄揚げ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ、切り干しだいこん キャベツ、もやし、はくさい ねぎ	米、砂糖 こんにやく 白玉もち	米油	
3	金	* * * 憲 法 記 念 日 * * *								
6	月	* * * 振 替 休 日 * * *								
7	火	きなこ 揚げパン 牛乳	チャプチェ ワンタンスープ	豚肉、鶏肉 きなこ	牛乳	にんじん にら	にんにく、しょうが、たけのこ 干しいたけ、もやし たまねぎ、キャベツ	コッペパン はるさめ、砂糖 ワンタン	米油 白ごま ごま油	
8	水	ごはん (富富富) 牛乳	焼きししゃも 野菜の塩昆布和え 肉じゃが	豚肉	牛乳 ししゃも しおこんぶ	にんじん	はくさい、 新川きゅうり たまねぎ、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	
9	木	ごはん (富富富) 牛乳	松風焼き ひじきのごまマヨサラダ 青菜のすまし汁	鶏肉、みそ 絞豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	れんこん、 新川きゅうり コーン、たまねぎ、干しいたけ	米、米粉 おつゆふ 砂糖	白ごま ノンエッグ マヨネーズ	
10	金	ごはん (富富富) 牛乳	チーズ入りカップエッグ グリーンサラダ 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、 新川きゅうり セロリ、たまねぎ	米、砂糖 じゃがいも	米油	
13	月	ごはん (富富富) 牛乳	ポイルウインナー こふきいも 春キャベツのクリーム煮	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ、しめじ、コーン キャベツ	米、米粉 じゃがいも	生クリーム	
14	火	小型パン 牛乳	みそラーメン ショーロンポー 大根の中華ドレッシング和え	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ、たけのこ もやし、たまねぎ、コーン、ねぎ しいたけ、だいこん、 新川きゅうり	小型パン、砂糖 中華めん 小麦粉、はるさめ	米油 ごま油 白ごま	
15	水	ごはん (富富富) 牛乳	手作りコロッケ ビーフソテー 豆腐とチンゲンサイのスープ	豚肉 木綿豆腐	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ、しょうが、もやし ねぎ、たまねぎ	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ビーフン	米油 ごま油	
16	木	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉のコーンフレーク焼き フレンチサラダ カレースープ	鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく、しょうが、キャベツ、なす 新川きゅうり 、たまねぎ、みかん 干しぶどう、セロリ、しめじ	米、コーンフレーク じゃがいも 砂糖	米油 ノンエッグ マヨネーズ	
17	金	♪ ♪ ま め な け ! ラ ン 干 の 日 ♪ ♪								
		牛乳	田んぼアート米と揚げ大豆のまぜごはん ふくらぎのごまみそ焼き 柿酢しょうゆ和え、かきたま汁	大豆 、みそ 県産ふくらぎ 卵	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ、もやし、たまねぎ 新川きゅうり 、干しいたけ	米、 田んぼアート米 片栗粉、砂糖 柿酢しょうゆ	米油 白ごま	
20	月	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、ねぎ、干しいたけ	米、砂糖 こんにやく	白ごま	
21	火	米粉パン 牛乳	タンドリーチキン スパゲッティサラダ ポテトサラダ	鶏肉 ウインナー 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 新川きゅうり 、しめじ、コーン たまねぎ	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	
22	水	ごはん (富富富) 牛乳	肉だんご ナムル ジャージャー豆腐	厚揚げ、鶏肉 豚肉、うずら卵 赤みそ	牛乳	にんじん にら	もやし、 新川きゅうり 、しょうが にんにく、たまねぎ、たけのこ 干しいたけ、ねぎ	米、砂糖 片栗粉	白ごま ごま油 米油	
23	木	ごはん (富富富) 牛乳	魚のピリ辛焼き ミルクおから 春キャベツのみそ汁	赤魚、おから 豚肉、みそ 薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	りんご、しょうが、にんにく たまねぎ、ごぼう、ねぎ、しめじ 干しいたけ、キャベツ、もやし	米、砂糖 糸こんにやく	白ごま 米油	
24	金	ごはん (富富富) 牛乳	揚げ春巻き カラフルおひたし 豚肉と大豆の磯煮	豚肉、 大豆 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	新川きゅうり 、キャベツ コーン、れんこん、たまねぎ ねぎ、しょうが	米、こんにやく 砂糖、はるさめ 小麦粉	米油 白ごま	
27	月	ごはん (富富富) 牛乳	アジフライ スタミナ納豆和え 豆腐とじゃがいものみそ汁	アジ、納豆 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ、もやし、えのき ねぎ	米、砂糖 じゃがいも パン粉、小麦粉	米油 ごま油	
28	火	小型パン 牛乳	焼きうどん フルーツポンチ ベビーチーズ	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん	キャベツ、たまねぎ、もやし バナナ、みかん、パイナップル もも	小型パン うどん、砂糖 カクテルゼリー	米油	
29	水	ごはん (富富富) 牛乳	お好み焼き風オムレツ ごぼうサラダ レタスとトマトのスープ、ふりかけ	卵、ベーコン 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 あおのり	トマト にんじん	キャベツ、 新川きゅうり 、ごぼう コーン、たまねぎ、レタス	米、砂糖	白ごま ノンエッグ マヨネーズ	
30	木	ごはん (富富富) 牛乳	カレーライス シャキシャキサラダ オレンジ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、セロリ、コーン たまねぎ、だいこん、みずな 新川きゅうり 、オレンジ	米、砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	
31	金	ごはん (富富富) 牛乳	かぼちゃひき肉フライ はりはり和え 肉豆腐	豚肉 焼き豆腐 うずら卵	牛乳	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	切り干しだいこん、キャベツ しょうが、えのき、ごぼう ねぎ、たまねぎ	米、砂糖 糸こんにやく パン粉、小麦粉	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。