

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 | | 緑 | | 黄 | | |
| | | | | (おもに体をつくるものになる) | | (おもに体の調子を整えるものになる) | | (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。