2024年

6月　給食だより

朝日町立朝日中学校

日	曜	よていこんだて		食品名 赤（おもに体をつくるもとになる） 1群	赤 2群	緑（おもに体の調子を整えるもとになる） 3群	緑 4群	黄（おもにエネルギーのもとになる） 5群	黄 6群
3	月	ごはん （富富富） 牛　乳	★☆わかさぎフリッター ☆小松菜とコーンのおひたし ★いかと野菜の煮物	**県産するめいか**	**牛乳** わかさぎ あおさ	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ、もやし、だいこん れんこん、コーン	**米**、こんにゃく 砂糖、小麦粉 片栗粉	米油
4	火	★ソフトフランスパン 牛　乳	スパゲッティナポリタン 野菜スープ ゼリー（歯と口の健康週間）	豚肉 ウインナー	**牛乳** 粉チーズ	にんじん ピーマン、パセリ トマトピューレ	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、しめじ、コーン	ソフトフランスパン スパゲッティ	米油
5	水	ごはん （富富富） 牛　乳	焼きギョーザ ★切り干し大根のナムル ☆厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉、鶏肉	**牛乳**	にんじん チンゲンサイ パセリ、にら	キャベツ、**新川きゅうり**、にんにく しょうが、たまねぎ、もやし、たけのこ 干ししいたけ、切り干しだいこん	**米**、砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 白ごま
6	木	ごはん （富富富） 牛　乳	☆骨太卵焼き ★かみかみごぼうサラダ 春雨と豆腐のスープ	卵 木綿豆腐	**牛乳** チーズ ひじき	にんじん	ごぼう、**新川きゅうり**、ねぎ コーン、はくさい、しょうが 干ししいたけ、キャベツ、たまねぎ	**米**、砂糖 はるさめ	米油、ごま油 白ごま、ノンエッグ マヨネーズ
7	金	ごはん （富富富） 牛　乳	☆いわしの梅煮 ★かみかみ中華サラダ 豚汁	豚肉、みそ 焼き豆腐 さきいか	**牛乳** **県産いわし**	にんじん	切り干しだいこん、もやし、梅 **新川きゅうり**、だいこん はくさい、ねぎ、しょうが、ごぼう	**米**、砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 白ごま
10	月	ごはん （富富富） 牛　乳	鶏肉のねぎ塩焼き はりはり漬け 新玉ねぎと厚揚げのみそ汁 ヨーグルト	鶏肉、みそ 厚揚げ	**牛乳** わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	しょうが、**にんにく**、キャベツ **たまねぎ**、切り干しだいこん ねぎ	**米**、砂糖	ごま油 白ごま
11	火	米粉パン 牛　乳	魚のフライ グリーンサラダ ミネストローネ	赤魚 ウインナー	**牛乳** 粉チーズ	**ブロッコリー** にんじん トマトピューレ	キャベツ、**新川きゅうり** セロリ、**にんにく**、コーン **たまねぎ**	米粉パン、砂糖 小麦粉、パン粉 じゃがいも	米油 バター
12	水	にんじん ピラフ 牛　乳	おからキッシュ 新川きゅうりとわかめのサラダ 豆乳スープ	卵、ベーコン 豆乳、おから ツナフレーク	**牛乳** チーズ わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	**たまねぎ**、**新川きゅうり** キャベツ、しめじ、コーン	**米**、**ハトムギ** こんにゃく 砂糖	米油 バター
13	木	ごはん （富富富） 牛　乳	名水ポークの豚丼 小松菜の柿酢しょうゆ和え オレンジ	**名水ポーク** かまぼこ	**牛乳** ひじき	にんじん こまつな	ごぼう、**たまねぎ**、グリンピース キャベツ、えのき、オレンジ	**米**、砂糖 糸こんにゃく **柿酢しょうゆ**	
14	金	ごはん （富富富） 牛　乳	小魚と大豆のゆかりがらめ きざみ漬け じゃがいものそぼろ煮	**大豆**、鶏肉	**牛乳** かえり煮干し	にんじん 赤じそ	キャベツ、**新川きゅうり** だいこん、グリンピース 干ししいたけ、**たまねぎ**	**米**、こんにゃく 片栗粉、砂糖 じゃがいも	米油 白ごま
17	月	ごはん （富富富） 牛　乳	ししゃもフライ 豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ビーフンスープ	豚肉	**牛乳** ししゃも	にんじん アスパラガス にら	しょうが、**にんにく**、はくさい **たまねぎ**、干ししいたけ	**米**、ビーフン パン粉 小麦粉	米油 ごま油
18	火	コッペパン 牛　乳	カップエッグ ジャーマンポテト ラタトゥイユ	卵、鶏肉 ウインナー	**牛乳**	パセリ、トマト にんじん さやいんげん	**たまねぎ**、**にんにく**、なす ズッキーニ、にんにく 黄色パプリカ	コッペパン じゃがいも さとう	米油
♪	♪	♪	ま　め　な　け　！　ラ　ン　チ　の　日	♪	♪	♪			
19	水	あじさい ごはん 牛　乳	ホタルイカのから揚げ ハトムギのプチプチサラダ かきたま汁	**県産ホタルイカ** 卵、みそ ツナフレーク	**牛乳**	にんじん こまつな 赤じそ	**新川きゅうり**、枝豆 **たまねぎ**、干ししいたけ コーン、梅	**米**、**ハトムギ** パン粉、片栗粉、小麦粉 **柿酢しょうゆ**	米油 オリーブ油
20	木	ごはん （富富富） 牛　乳	豚肉の生姜炒め カリフラワーのごま和え かぼちゃのみそ汁	豚肉、みそ 厚揚げ	**牛乳**	ピーマン、にんじん さやいんげん かぼちゃ	**たまねぎ**、**カリフラワー** もやし、しめじ、だいこん **ねぎ**、しょうが	**米**、砂糖 片栗粉	米油 白ごま
21	金	ごはん （富富富） 牛　乳	いかのカレー焼き 五目おから キムチ汁	いか、豚肉 おから、みそ 木綿豆腐	**牛乳** ひじき	にんじん にら	**たまねぎ**、ごぼう、**ねぎ** えのき、だいこん、干ししいたけ はくさい	**米**、砂糖 糸こんにゃく 小麦粉	米油
24	月	ごはん （富富富） 牛　乳	えびシューマイ 納豆の肉みそ炒め 青菜と豆腐のスープ	えび、なっとう、みそ 豚肉、すりみ 木綿豆腐	**牛乳**	にんじん こまつな	**たまねぎ**、**ねぎ**、しょうが 干ししいたけ	**米**、砂糖 パン粉 小麦粉	米油 ごま油
25	火	小型パン 牛　乳	冷やし中華 ホイコーロー	ハム、豚肉 錦糸卵 赤みそ	**牛乳**	にんじん ピーマン	**キャベツ**、もやし、しょうが **にんにく**、**ねぎ**、たけのこ **新川きゅうり**	小型パン 中華めん 砂糖、片栗粉	米油 ごま油 白ごま
26	水	ごはん （富富富） 牛　乳	鶏肉の塩から揚げ ブロッコリーのごまサラダ 豆腐とえのきのみそ汁	鶏肉、みそ 木綿豆腐	**牛乳** わかめ	**ブロッコリー** にんじん	**にんにく**、しょうが、**キャベツ** コーン、えのき、**ねぎ**	**米**、砂糖 片栗粉	ごま油、米油 ごまドレッシング 白ごま
27	木	ごはん （富富富） 牛　乳	魚のピリ辛焼き 小松菜となめこのおひたし 炊き合わせ	赤魚 厚揚げ	**牛乳** こんぶ	こまつな にんじん さやいんげん	りんご、しょうが、**にんにく** **キャベツ**、もやし、なめこ たけのこ、干ししいたけ	**米**、砂糖 こんにゃく じゃがいも	白ごま
28	金	ごはん （富富富） 牛　乳	カレーライス カリフラワーのドレッシング和え	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**、**新川きゅうり** **カリフラワー**	**米**、砂糖 じゃがいも	米油 白ごま ごま油

歯と口の健康週間

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。

※　6/3（月）～6/7（金）の★印は「かみかみメニュー」、☆印は「歯を丈夫にする（カルシウムが多い）メニュー」です。