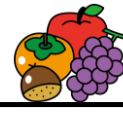


2024年



9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	
2	月	カレーピラフ 牛乳	大根とブロッコリーのサラダ なし	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ、しめじ、コーン だいこん、なし	米、砂糖	ごま油 白ごま	
3	火	小型パン 牛乳	あんかけ焼きそば フルーツパンチ	豚肉、いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	はくさい、たけのこ、もやし 干しいたけ、ねぎ、しょうが バナナ、みかん、パイン、もも	小型パン 焼きそば、片栗粉 カクテルゼリー	ごま油 米油	
4	水	ごはん (富富富) 牛乳	さけのムニエル ジャーマンポテト 豆乳スープ	さけ、豆乳 ウインナー	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ、にんにく、コーン キャベツ	米、小麦粉 じゃがいも	バター 米油	
5	木	ごはん (富富富) 牛乳	ごまごまチキン 野菜炒め じゃがいものみそ汁	鶏肉 薄揚げ、みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	しょうが、にんにく、もやし キャベツ、コーン、えのき たまねぎ、ねぎ	米、じゃがいも	白ごま 黒ごま 米油	
6	金	ごはん (富富富) 牛乳	焼きギョーザ ゴーヤチャンプルー ビーフンスープ	木綿豆腐、卵 豚肉、かつお節 ウインナー、鶏肉	牛乳	にんじん にら	ゴーヤ、たまねぎ、はくさい たけのこ、干しいたけ しょうが、キャベツ	米、砂糖 ビーフン、小麦粉 片栗粉	米油 ごま油	
9	月	ごはん (富富富) 牛乳	魚のピザ焼き 和風サラダ 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	赤魚、みそ 厚揚げ	牛乳 チーズ ひじき、わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ、だいこん	米、砂糖	米油 白ごま	
10	火	9 / 10 から 13 まで、2年生は14歳の挑戦のため給食なし								
10	火	牛乳	セルフドック (ケチャップウインナー、ゆでキャベツ) チーズポテト、卵とコーンのスープ	ウインナー 卵	牛乳 チーズ	こまつな	キャベツ、コーン、たまねぎ 干しいたけ、しょうが	コッペパン 砂糖、じゃがいも 片栗粉		
11	水	ごはん (富富富) 牛乳	いかのカレー焼き スタミナ納豆和え 揚げかぼちゃのそぼろ煮	いか、納豆 鶏肉	牛乳	にら かぼちゃ にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ グリーンピース、干しいたけ	米、砂糖 こんにゃく 片栗粉	ごま油 米油	
12	木	ごはん (富富富) 牛乳	豆腐ナゲット 小松菜の磯和え みそワタンスープ	しぼり豆腐 鶏肉、みそ 豚肉	牛乳 ひじき こんぶ	トマトピューレ こまつな にんじん	たまねぎ、干しいたけ キャベツ、もやし、はくさい ねぎ、しょうが	米、米粉 砂糖 ワタん	米油 白ごま	
13	金	ごはん (富富富) 牛乳	カレーライス 野菜とこんにゃくの和え物 味付け小魚	豚肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん	しょうが、にんにく、セロリ たまねぎ、キャベツ きゅうり	米、砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油	
16	月	* * * 敬 老 の 日 * * *								
17	火	♪ ♪ ♪ お 月 見 献 立 ♪ ♪ ♪								
17	火	パンプキン 丸パン 牛乳	ハムエッグ、お月見サラダ 肉団子と春雨のスープ お月見ゼリー	卵、ハム ちらしかまぼこ 豚肉、鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン、はくさい 干しいたけ、ねぎ たまねぎ	パンプキンパン はるさめ、ゼリー 片栗粉	ごまドレッシング	
18	水	ごはん (富富富) 牛乳	小魚入り大学芋 野菜たっぷりミートボール ちゃんこ汁	鶏肉 薄揚げ、みそ	牛乳 かたくちいわし	にんじん	はくさい、だいこん、しめじ ねぎ、えだまめ、たまねぎ くわい	米、砂糖 さつまいも 水あめ、片栗粉	米油 黒ごま	
19	木	♪ ♪ ♪ ま め な け ! ラ ン チ の 日 ♪ ♪ ♪								
19	木	ごはん (富富富) 牛乳	いわしの梅煮 ひじきと大豆のサラダ 麦とろめん汁	県産いわし 大豆	牛乳 ひじき わかめ	ほうれんそう にんじん	もやし、たまねぎ、こねぎ 干しいたけ、しょうが うめ	米、砂糖 麦とろめん	ノンエッグ マヨネーズ	
20	金	ごはん (富富富) 牛乳	えびシューマイ マーボーなす 冬瓜のかきたま汁	豚肉、すりみ えび、木綿豆腐 卵、赤みそ	牛乳	ピーマン にんじん	なす、しょうが、ねぎ たけのこ、干しいたけ とうがん、たまねぎ	米、砂糖 片栗粉 パン粉、小麦粉	米油	
23	月	課 業 日 ・ 給 食 あ り								
23	月	ごはん (富富富) 牛乳	玉ねぎオムレツ 小松菜のソテー 秋野菜のスープ	卵、鶏肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん	たまねぎ、もやし、しめじ コーン、れんこん、ごぼう ほしいたけ	米、さつまいも	米油	
24	火	小型パン 牛乳	焼きうどん チンゲン菜と豆腐のスープ ヨーグルト	豚肉、かまぼこ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ、もやし コーン、ほしいたけ	小型パン うどん	ごま油 米油	
25	水	ごはん (富富富) 牛乳	ブリカツ ゆかり和え なすと厚揚げのみそ汁	ぶり、厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 赤じそ	きゅうり、キャベツ、だいこん なす、もやし、ねぎ	米、砂糖 パン粉、小麦粉	米油	
26	木	ごはん (富富富) 牛乳	ハンバーグきのこソースがけ ゆで野菜 マカロニコンソメスープ	豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ、しめじ、えのき キャベツ、きゅうり、コーン	米、マカロニ パン粉、砂糖	米油	
27	金	* * * 振 替 休 業 日 * * *								
30	月	ごはん (富富富) 牛乳	さばの照り焼き 三色ごま和え きのこ汁	さば、厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ、えのき まいたけ、しめじ、ねぎ	米、砂糖	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。