2024年

10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	2群	緑（おもに体の調子を整えるもとになる） 3群	4群	黄（おもにエネルギーのもとになる） 5群	6群
1	火	小型パン 牛　乳	肉だんご ツナの和風サラダ 野菜ラーメン	豚肉、鶏肉 かまぼこ ツナフレーク	**牛乳** わかめ	**にんじん**	だいこん、**新川きゅうり** コーン、キャベツ、もやし ねぎ、たまねぎ、えだまめ	小型パン 中華めん	白ごま ごま油
2	水	ごはん （富富富） 牛　乳	鶏肉のバーベキューソース焼き さつまいもサラダ 青菜のすまし汁	鶏肉	**牛乳**	**にんじん** こまつな	りんご、たまねぎ、しょうが にんにく、**新川きゅうり** 干しぶどう、干ししいたけ	**米**、砂糖 さつまいも ふ	ノンエッグ マヨネーズ
3	木	ごはん （富富富） 牛　乳	えびかつ 野菜炒め なすと厚揚げのみそ汁	えび 厚揚げ みそ	**牛乳**	**にんじん** ピーマン	キャベツ、たまねぎ、コーン なす、しめじ、ねぎ	**米**、パン粉 小麦粉 砂糖	米油
4	金	ごはん （富富富） 牛　乳	かに玉あんかけ リャンバンサンスー 豆腐の中華スープ	卵、鶏肉 かにかまぼこ 木綿豆腐	**牛乳**	**にんじん** チンゲンサイ	たけのこ、干ししいたけ、ねぎ キャベツ、**新川きゅうり** もやし	**米**、砂糖 片栗粉 はるさめ	ごま油
7	月	ごはん （富富富） 牛　乳	秋野菜カレー ごぼうサラダ	豚肉	**牛乳**	**にんじん**	にんにく、しょうが、セロリ、キャベツ たまねぎ、しめじ、れんこん、コーン なす、ごぼう、**新川きゅうり**	**米** さつまいも	米油、白ごま ノンエッグ マヨネーズ
8	火	コッペパン 牛　乳	鶏肉のポテトフレーク焼き シャキシャキサラダ ほうれん草ときのこのシチュー	鶏肉 ベーコン	**牛乳**	**にんじん** ほうれんそう	だいこん、**新川きゅうり** みずな、コーン、たまねぎ しめじ	コッペパン **米粉**、砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま油、米油
9	水	ごはん （富富富） 牛　乳	納豆の肉みそ炒め カットトマト 卵とじ煮	納豆、卵 豚肉、みそ 高野豆腐	**牛乳**	**にんじん** トマト	たまねぎ、ねぎ、しょうが はくさい、干ししいたけ グリンピース	**米**、砂糖 じゃがいも	米油
		♪ ♪ ♪ 目の愛護デー献立 ♪ ♪ ♪							
10	木	ごはん （富富富） 牛　乳	赤魚の紅葉焼き ブロッコリーのごま和え かぼちゃのみそ汁、ブルーベリーゼリー	赤魚 薄揚げ みそ	**牛乳**	**にんじん** ブロッコリー かぼちゃ	キャベツ、たまねぎ、しめじ ねぎ	**米**、砂糖 ブルーベリーゼリー	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま
11	金	ごはん （富富富） 牛　乳	いかのチリソース炒め 青のりポテト 春雨の中華スープ	いか 鶏肉	**牛乳** 青のり	**にんじん** さやいんげん	たまねぎ、ねぎ、しょうが にんにく、はくさい、干ししいたけ	**米**、はるさめ じゃがいも 片栗粉、砂糖	米油 ごま油
14	月	＊ ＊ ＊ スポーツの日 ＊ ＊ ＊							
15	火	小型パン 牛　乳	ソース焼きそば だいコーンサラダ さわし柿	豚肉	**牛乳**	**にんじん** ピーマン	キャベツ、もやし、たまねぎ コーン、**新川きゅうり** だいこん、**さわし柿**	小型パン 焼きそばめん 砂糖	米油 ごま油 白ごま
16	水	ごはん （富富富） 牛　乳	カップエッグ 野菜のおかか和え 大豆の磯煮	**大豆**、厚揚げ 卵、さつまあげ かつお節	**牛乳** ひじき	**にんじん** こまつな さやいんげん	はくさい、もやし、だいこん ごぼう	**米**、砂糖 こんにゃく	米油
17	木	ごはん （富富富） 牛　乳	ふくらぎのごまみそ焼き たくあん和え さつまいものみそ汁	**ふくらぎ** みそ、薄揚げ	**牛乳**	にんじん	キャベツ、**新川きゅうり** たまねぎ、ごぼう、ねぎ しょうが、たくあん	**米**、砂糖 さつまいも	白ごま
		♪ ♪ ♪ まめなけ！ランチの日 ♪ ♪ ♪							
18	金	牛　乳	フリルレタスチャーハン まめなけサラダ ワンタンスープ	卵、鶏肉 **大豆**	**牛乳**	**にんじん** にら	**フリルレタス**、しょうが、にんにく ねぎ、**新川きゅうり**、キャベツ はくさい、もやし、干ししいたけ	**米** ワンタン	ごま油、米油 ごまドレッシング 白ごま
21	月	ごはん （富富富） 牛　乳	かぼちゃひき肉フライ ゆかり和え 卵と豆腐のスープ	卵 木綿豆腐	**牛乳**	**にんじん** かぼちゃ こまつな、赤じそ	**新川きゅうり**、キャベツ しいたけ、たまねぎ	**米**、砂糖 片栗粉 パン粉、小麦粉	米油 ごま油
22	火	米粉パン 牛　乳	鶏肉ときのこのトマトソース焼き スパゲッティサラダ 白菜とコーンのスープ	鶏肉 ツナフレーク	**牛乳**	**にんじん**	しめじ、たまねぎ、キャベツ **新川きゅうり**、はくさい コーン、干ししいたけ	米粉パン スパゲッティ	ノンエッグ マヨネーズ
23	水	ごはん （富富富） 牛　乳	さんまのカレー焼き 三色おひたし じゃがいもとわかめのみそ汁	さんま 薄揚げ みそ	**牛乳** わかめ	**にんじん** こまつな	キャベツ、もやし、たまねぎ	**米** じゃがいも	白ごま
24	木	ごはん （富富富） 牛　乳	ショーロンポー もやしとニラのナムル マーボー豆腐	木綿豆腐 豚肉 赤みそ	**牛乳**	**にんじん** にら	もやし、**新川きゅうり**、ねぎ しょうが、にんにく、たけのこ たまねぎ、干ししいたけ、キャベツ	**米**、小麦粉 片栗粉 砂糖、はるさめ	白ごま ごま油 米油
25	金	ごはん （富富富） 牛　乳	高野豆腐の唐揚げ ごまネーズ和え なめこ汁	高野豆腐 木綿豆腐 みそ	**牛乳**	**にんじん** こまつな	にんにく、しょうが、キャベツ なめこ、だいこん、ねぎ	**米**、砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油、白ごま ノンエッグ マヨネーズ
		学習発表会・給食あり							
26	土	ごはん （富富富） 牛　乳	ポテトオムレツ 切り干しだいこんのナポリタン風 豆腐とえのきのみそ汁	卵、みそ ウインナー 木綿豆腐	**牛乳** わかめ 粉チーズ	**にんじん** ピーマン	切り干しだいこん、たまねぎ にんにく、えのき、ねぎ	**米** じゃがいも	米油
28	月	＊ ＊ ＊ 振替休業日 ＊ ＊ ＊							
29	火	コッペパン 牛　乳	鶏肉のオリーブオイル焼き 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	鶏肉	**牛乳**	**にんじん**	**新川きゅうり**、はくさい りんご、たまねぎ、しめじ コーン、レモン果汁、にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 米油
30	水	ごはん （富富富） 牛　乳	ちくわの米粉揚げ コーン入りおひたし 筑前煮	ちくわ 鶏肉	**牛乳** 青のり	**にんじん** さやいんげん こまつな	キャベツ、もやし、コーン ごぼう、れんこん、干ししいたけ	**米**、**米粉**、砂糖 さといも こんにゃく	米油 ごま油 白ごま
		♪ ♪ ♪ ハロウィン献立 ♪ ♪ ♪							
31	木	ごはん （富富富） 牛　乳	大豆入りミートローフ ゆで野菜 パンプキンポタージュ	**大豆** 豚肉、卵	**牛乳**	**にんじん** かぼちゃ	たまねぎ、**新川きゅうり** キャベツ、むらさきキャベツ コーン	**米**、**米粉** パン粉 じゃがいも	米油

※　**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。