



1月 給食だより



2025年

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
8 水	ごはん(富富富)牛乳	松風焼き おすわい 青菜のすまし汁	鶏肉 絞り豆腐 薄揚げ、みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ 干しいたけ	米、米粉 砂糖 ふ	白ごま
9 木	ごはん(富富富)牛乳	ふくらぎのごまみそ焼き 干草和え 野菜と薄揚げのみそ汁	県産ふくらぎ みそ 薄揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが、キャベツ、もやし はくさい、だいこん、ねぎ 干しいたけ	米、砂糖 こんにやく	白ごま
10 金	ごはん(富富富)牛乳	ポテとお米のささみカツ 切り干し大根のゆかり和え コンソメスープ	鶏ささみ	牛乳	にんじん こまつな あかじそ	切り干しだいこん、もやし きゅうり、たまねぎ、しめじ コーン、はくさい	米、砂糖 ポテトフレーク 米粉フレーク	米油
13 月	* * * 成人の日 * * *							
14 火	小型パン 牛乳	焼きうどん ねぎとしょうがのスープ ベビーチーズ	豚肉、かまぼこ 木綿豆腐 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ、もやし ねぎ、干しいたけ、しょうが	小型パン うどん	米油
15 水	ごはん(富富富)牛乳	かぼちゃひき肉フライ しらたきのごま和え すりみ汁	豚肉、みそ 絹ごし豆腐 魚すりみ	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ、コーン、きゅうり だいこん、えのき、ねぎ たまねぎ	米、砂糖 しらたき パン粉、小麦粉	米油 白ごま
16 木	ごはん(富富富)牛乳	カップエッグ にんじんのラペ ミネストローネ	卵 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ、キャベツ、レモン パイナップル、セロリ、コーン にんにく、だいこん	米、砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター
♪♪♪ ま め な け ! ラ ン チ の 日 ♪♪♪								
17 金	田んぼ アート米 牛乳	鶏肉のねぎ塩焼き プチヴェール入りまめなけサラダ こんこん汁	鶏肉、大豆 厚揚げ	牛乳	にんじん プチヴェール	しょうが、にんにく、ねぎ キャベツ、だいこん、ごぼう れんこん	米、さといも 田んぼアート米	ごま油、米油 ノンエッグ マヨネーズ
20 月	ごはん(富富富)牛乳	ニラ入り厚焼き卵 ビーフンソテー マーボー豆腐	卵、豚肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん ニラ	たまねぎ、干しいたけ しょうが、キャベツ、もやし にんにく、ねぎ、たけのこ	米、砂糖 ビーフン 片栗粉	米油 ごま油
21 火	コッペパン 牛乳	ハンバーグケチャップソースがけ ゆで野菜 はるさめスープ	豚肉、鶏肉 大豆ミート	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ、もやし コーン、干しいたけ	コッペパン パン粉、砂糖 はるさめ	米油
22 水	ごはん(富富富)牛乳	赤魚の蒲焼き スタミナ納豆和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	赤魚 ひきわり納豆 薄揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	もやし、たまねぎ	米、砂糖、水あめ じゃがいも かたくりこ	米油 ごま油 白ごま
23 木	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく、しめじ、たまねぎ グリーンピース、キャベツ きゅうり、コーン、りんご	米、砂糖	米油
24 金	ごはん(富富富)牛乳	焼きししゃも ミルクおから 白菜と厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ おから、みそ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん	たまねぎ、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、はくさい もやし	米、砂糖 糸こんにやく	米油
~ < 1 日 目 > 本 か ら 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ~								
27 月	ごはん(富富富)牛乳	カレー味の鶏の唐揚げ ゆかり和え ビーフン汁	鶏肉 薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん あかじそ	にんにく、しょうが、はくさい きゅうり、だいこん、もやし ねぎ	米、ビーフン 片栗粉	米油
~ < 2 日 目 > 本 か ら 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ~								
28 火	牛乳	ヒスイメロンパン ポイルウインナー 冬野菜のスープ	鶏肉 ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん	かぶ、はくさい、ねぎ	丸型パン 砂糖、米粉 白あん	米油
~ < 3 日 目 > 本 か ら 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ~								
29 水	ごはん(富富富)牛乳	ポークチャップ フライドポテト 豆乳スープ	豚肉 ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく、たまねぎ、しめじ コーン	米、砂糖 じゃがいも	米油
~ < 4 日 目 > 本 か ら 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ~								
30 木	牛乳	カレーライス 大コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、だいこん きゅうり、コーン、たまねぎ	米、砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 白ごま
~ < 5 日 目 > 本 か ら 飛 び 出 し た 美 味 し い 給 食 ~								
31 金	ごはん(富富富)牛乳	えびかつ 青菜の磯和え なめこ汁 米粉のチョコケーキ	えび 木綿豆腐 みそ、豆乳	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	はくさい、もやし、なめこ だいこん、ねぎ	米、米粉 砂糖、水あめ パン粉 小麦粉	米油 白ごま

↑ 学校給食週間 ↓

* 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。