

2025年



6月 給食だよ



朝日町立朝日中学校

歯と口の健康週間

残食調査

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	ごはん (富富富) 牛 乳☆	焼きししゃも★ 小松菜とコーンのおひたし☆ 炊き合わせ★	厚揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ、もやし、コーン れんこん、ごぼう、だいこん 干しいたけ	米、砂糖 こんにやく	白ごま	
3 火	牛 乳☆	ソフトフランスパン★ クリスピーチキン★ パインサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳	にんじん にんにく、キャベツ、たまね ぎ コーン、しめじ、パインアップル 干しぶどう	ソフトフランスパン コーンフレーク パン粉、小麦粉 じゃがいも、砂糖	米油		
4 水	牛 乳☆	大豆と塩昆布の混ぜごはん★ ポイルウインナー たくあん和え★ すりみ汁	大豆、すりみ ウインナー 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん キャベツ、新川きゅうり たまねぎ、えのき、ねぎ たくあん	米	白ごま		
5 木	ごはん (富富富) 牛 乳☆	骨太卵焼き☆ カミカミサラダ★ きのこスープ	卵 さきいか	牛乳、チーズ ひじき わかめ	にんじん 切り干しだいこん、コーン 新川きゅうり、えのき、もやし しめじ、まいたけ、たまねぎ	米、砂糖	白ごま、米油 ノンエッグ マヨネーズ		
6 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 豚汁	大豆、みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 かえり煮干し	にんじん キャベツ、新川きゅうり はくさい、だいこん、ねぎ しょうが	米、片栗粉 砂糖、こんにやく じゃがいも	白ごま 米油		
9 月	ごはん (富富富) 牛 乳	いわしの梅煮 変わりきんぴら 卵と豆腐のスープ	県産いわし ちくわ、卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ、干しいたけ うめ	米、片栗粉 砂糖、こんにやく じゃがいも ごま油		
10 火	米粉パン 牛 乳	おからキッシュ 小松菜ともやしのソテー 豆乳スープ	卵、ベーコン ウインナー 豆乳、おから	牛乳 チーズ	ほうれんそう こまつな にんじん	もやし、キャベツ、たまねぎ コーン	米粉パン 米油		
11 水	ごはん (富富富) 牛 乳	鶏のごまみそ焼き 干草和え 大豆の磯煮	鶏肉、みそ 大豆、厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ、もやし、ごぼう だいこん	米、砂糖 こんにやく	白ごま 米油	
12 木	ごはん (富富富) 牛 乳	ふくらぎの米粉揚げ 切り干し大根のナムル なすのみそ汁	県産ふくらぎ 薄揚げ みそ	牛乳	にんじん しょうが、切り干しだいこん 新川きゅうり、キャベツ なす、もやし、ねぎ	米、県産米粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま		
13 金	牛 乳	カレーライス ハトムギのプチプチサラダ ミニトマト	豚肉 ツナフレーク	牛乳	入善産ミニマト 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 コーン	米、ハトムギ じゃがいも 柿酢しょうゆ	米油 オリーブ油 白ごま	
16 月	ごはん (富富富) 牛 乳	揚げ豆腐 野菜の香り炒め じゃがいもとわかめのみそ汁	絞豆腐 鶏肉 卵、みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら	ねぎ、グリーンピース、もやし 干しいたけ、キャベツ にんにく、えのき、たまねぎ	米、砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	
17 火	小型パン 牛 乳	スパゲッティナポリタン 野菜たっぷりスープ	ウインナー 鶏肉	牛乳 粉チーズ	にんじん、ピーマン こまつな トマトピューレ	キャベツ、たまねぎ、しめじ コーン、にんにく、しょうが	小型パン スパゲッティ	米油	
18 水	ごはん (富富富) 牛 乳	豚肉の生姜炒め いんげんのごま和え 大根のみそ汁	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ、しょうが、キャベツ もやし、しめじ、だいこん ねぎ	米、砂糖 片栗粉 こんにやく	米油 白ごま	
19 木	あじさい ごはん 牛 乳	ホタルイカフライ 新川きゅうりと灰付けわかめの酢の物 かきたま汁	県産ホタルイカ 卵	牛乳 灰付けわかめ	にんじん こまつな 赤じそ	えだまめ、新川きゅうり キャベツ、みかん、たまねぎ 干しいたけ、うめ	米、砂糖 片栗粉 パン粉、小麦粉	米油	
20 金	ごはん (富富富) 牛 乳	魚のピリ辛焼き なめこ入りおひたし 揚げじゃがいものそぼろ煮	赤魚 豚肉	牛乳	にんじん	りんご、しょうが、にんにく キャベツ、もやし、なめこ たまねぎ、グリーンピース	米、じゃがいも こんにやく、砂糖 片栗粉	米油 白ごま	
23 月	ごはん (富富富) 牛 乳	揚げ春巻き 五目おから キムチ汁	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 干しいたけ、もやし、えのき だいこん、キャベツ、しょうが	米、米粉、はるさめ 糸こんにやく 砂糖、小麦粉	米油	
24 火	小型パン 牛 乳	冷やし中華 厚揚げ入りホイコーロー	ハム、豚肉 卵、厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ、新川きゅうり もやし、しょうが、にんにく たまねぎ	小型パン 中華めん 砂糖、片栗粉	ごま油 白ごま 米油	
25 水	ごはん (富富富) 牛 乳	カップエッグ ジャーマンポテト ラタトゥイユ	卵 ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん トマト、パセリ さやいんげん	たまねぎ、にんにく、なす ズッキーニ、パプリカ	米、砂糖 じゃがいも	米油	
26 木	ごはん (富富富) 牛 乳	高野豆腐と大豆のみそがらめ ごまドレッシングサラダ 豆腐とえのきのすまし汁	高野豆腐、みそ 大豆、かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ えのき、にんにく、しょうが	米、砂糖 片栗粉	米油 ごまドレッシング 白ごま	
27 金	ごはん (富富富) 牛 乳	さばのみそ煮 はるさめサラダ もやしと薄揚げのみそ汁	さば 薄揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ、新川きゅうり もやし、たまねぎ、ねぎ	米、砂糖 はるさめ	ごま油	
30 月	牛 乳	豚丼 大根の中華ドレッシング和え バナナ	豚肉 焼き豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう、たまねぎ、グリーンピース 新川きゅうり、だいこん バナナ	米、砂糖 糸こんにやく	ごま油 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。

※ 6/2(月)～6/6(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。