

2025年



7月 給食だよ!



朝日町立朝日中学校

日	曜	よていにन्दते							
		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		
1	火	小型パン 牛乳	塩焼きそば 肉団子とチンゲンサイのスープ	豚肉 鶏肉、いか 木綿豆腐	牛乳 にんじん にら チンゲンサイ	もやし、 キャベツ 、しょうが たまねぎ 、干しいたけ、 ねぎ	小型パン 焼きそばめん 砂糖	米油 ごま油	
2	水	ごはん (富富富) 牛乳	魚のピザ焼き 海藻サラダ 冬瓜スープ	赤魚 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	たまねぎ 、 キャベツ 、コーン とうがん、しめじ	米、砂糖 こんにゃく	ごま油	
3	木	ごはん (富富富) 牛乳	チンジャオロースー ショーロンポー 卵とトマトのスープ	豚肉 卵	牛乳 ピーマン 赤パプリカ トマト、にんじん	しょうが、干しいたけ、たけのこ もやし、 たまねぎ 、 キャベツ	米 片栗粉	米油 ごま油	
4	金	ごはん (富富富) 牛乳	夏野菜のキーマカレー ツナサラダ	豚肉 ツナフレーク	牛乳 にんじん 赤パプリカ	しょうが、にんにく、 たまねぎ ズッキーニ、なす、コーン、えだまめ キャベツ 、 新川きゅうり	米、砂糖	米油 ごま油	
★ ★ ★ 七 タ 献 立 ★ ★ ★									
7	月	ごはん (富富富) 牛乳	星のハンバーグ 短冊サラダ 冷やし麦とろめん 七夕ゼリー	豚肉 鶏肉 ちらしかまぼこ	牛乳 にんじん	だいこん、 新川きゅうり たまねぎ 、干しいたけ、 ねぎ しょうが、にんにく	米、砂糖 麦とろめん ゼリー	米油	
8	火	コッペパン 牛乳	なすのミートグラタン カラフルゆで野菜 コンソメスープ	豚肉	牛乳 チーズ	たまねぎ 、なす、しめじ、 キャベツ 新川きゅうり 、だいこん コーン、にんにく	コッペパン マカロニ	米油	
9	水	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉のレモンソースがけ こふきいも 青菜のすまし汁	鶏肉	牛乳 青のり	レモン果汁、 たまねぎ 干しいたけ	米、砂糖、ふ 片栗粉 じゃがいも	米油	
10	木	ごはん (富富富) 牛乳	えびシューマイ 切り干し大根のピリ辛炒め マーボー豆腐	えび、すりみ 木綿豆腐 豚肉、赤みそ	牛乳 こんぶ	切り干しだいこん、しょうが にんにく、 ねぎ 、干しいたけ	米、砂糖 片栗粉 パン粉、小麦粉	米油 ごま油 白ごま	
11	金	ごはん (富富富) 牛乳	魚のフライ 野菜のおひたし なめこ汁	赤魚 みそ	牛乳 わかめ	キャベツ 、 新川きゅうり なめこ、 たまねぎ	米 じゃがいも パン粉、小麦粉	米油	
14	月	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き れんこんとひじきのごまネーズサラダ サンラータン	鶏肉 卵	牛乳 ひじき	にんにく、しょうが、れんこん 新川きゅうり 、えだまめ もやし、 たまねぎ	米、片栗粉 マーマレードジャム はるさめ ノンエッグマヨネーズ	米油、ラー油 白ごま	
15	火	食パン 牛乳	チーズ入り厚焼き卵 野菜炒め ハトムギ入りミネストローネ いちごジャム	卵 ウインナー	牛乳 チーズ	キャベツ 、もやし、 たまねぎ にんにく	食パン、砂糖 ハトムギ じゃがいも いちごジャム	米油	
16	水	ごはん (富富富) 牛乳	焼きギョーザ ビーフンソテー 大根と厚揚げのみそ汁	鶏肉、豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	キャベツ 、もやし、しょうが だいこん、しめじ、 ねぎ たまねぎ	米 ビーフン 小麦粉	米油 ごま油	
17	木	ごはん (富富富) 牛乳	ふらぎのカレー焼き ブロッコリーのごまみそ和え 夏のすまし汁	県産ふくらぎ 絹ごし豆腐 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん オクラ	米、砂糖	白ごま	
♪ ♪ ♪ ま め な け ! ら ン 子 の 日 ♪ ♪ ♪									
18	金	牛乳	大豆入りねぎ塩ごはん かぼちゃひき肉フライ あさひの赤じそ和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 赤じそ にんじん	ねぎ 、にんにく、 新川きゅうり キャベツ 、 たまねぎ 、えのき もやし	米 砂糖 パン粉、小麦粉	ごま油 白ごま 米油
21	月	🇯🇵	* * *	海	の	日	* * *		
22	火	小型パン 牛乳	五目冷やしうどん ちくわの米粉揚げ すいか	鶏肉、ちくわ かまぼこ 薄揚げ	牛乳 わかめ 青のり	にんじん 新川きゅうり 、すいか	小型パン うどん、砂糖 県産米粉	米油	
23	水	牛乳	給食のビビンバ フルーツパンチ	豚肉 赤みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ 、 ねぎ 、しょうが、にんにく だいこん、もやし、パナナ、みかん パイナップル、もも	米、砂糖 ゼリー	米油 ごま油 白ごま

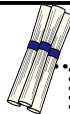
※ 太文字は地場産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。



給食に「麦とろめん」を寄贈いただきました

朝日町横水のサンライズ青木さんより、今年も朝日町の学校給食に麦とろめん(18kg)を寄贈いただきました。麦とろめんとは、大麦、小麦、山芋が原材料の乾めん、サンライズ青木さんが生産された朝日町産の大麦が使用されています。7月7日の給食に登場するので、楽しみにしてください♪



大麦の栄養

大麦は食物繊維という栄養が豊富で、水に溶けやすく水に溶けるとゼリー状になる水溶性食物繊維と、水に溶けにくくお腹でふくらむ不溶性食物繊維の2種類の食物繊維がバランスよく含まれているのが特徴です。便秘解消をはじめ、生活習慣病予防など様々な効果があります。