

2025年



9月 給食だより



朝日町立朝日中学校

日	曜	よていにन्दे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
1	月	カレーピラフ 牛 乳	ツナサラダ 梨	鶏肉 ウインナー ツナフレーク	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ、しめじ、コーン キャベツ、きゅうり、梨	米、砂糖	米油 ごま油
2	火	小型パン 牛 乳	スパゲッティミートソース シャキシャキサラダ ミニトマト	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ、しょうが、にんにく セロリ、グリーンピース、きゅうり だいこん、みずな、コーン	小型パン スパゲッティ 砂糖	米油 ごま油
3	水	ごはん (富富富) 牛 乳	肉シューマイ ゴーヤチャンプルー ビーフンスープ	木綿豆腐、卵 豚肉、ウインナー かつお節	牛乳	にんじん にら	ゴーヤ、たまねぎ、はくさい 干しいたけ、しょうが	米、小麦粉 片栗粉、砂糖 ビーフン	米油 ごま油
4	木	ごはん (富富富) 牛 乳	ふくらぎのごまみそ焼き 三色おひたし 冬瓜のみそ汁	県産ふくらぎ 薄揚げ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	キャベツ、とうがん、ねぎ しょうが	米、砂糖	白ごま
5	金	ごはん (富富富) 牛 乳	照り焼きチキン マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、はくさい、たまねぎ しめじ、もやし、コーン	米、マカロニ 片栗粉	ノンエッグ マヨネーズ
8	月	ごはん (富富富) 牛 乳	いわしのカリカリフライ ミルクおから 野菜と薄揚げのみそ汁	豚肉 薄揚げ みそ、おから	牛乳 いわし ひじき	にんじん	たまねぎ、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、キャベツ もやし、だいこん、しょうが	米、砂糖 こんにゃく じゃがいも	米油
9	火	コッペパン 牛 乳	セルフドック (ケチャップウインナー、ゆでキャベツ) ポークビーンズ	ウインナー 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトピューレ さやいんげん	キャベツ、たまねぎ	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油
10	水	ごはん (富富富) 牛 乳	鶏肉のカレー焼き 切り干しだいこんの甘酢和え 豆腐とえのきのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	切り干しだいこん、キャベツ きゅうり、えのき、ねぎ	米、小麦粉 砂糖	バター 白ごま
11	木	ごはん (富富富) 牛 乳	高野豆腐の唐揚げ 春雨サラダ ふわふわ卵スープ	高野豆腐 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、たまねぎ	米、はるさめ 片栗粉 砂糖、パン粉	米油 ごま油
12	金	ごはん (富富富) 牛 乳	たまねぎオムレツ 野菜炒め さつまいものみそ汁	卵 薄揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ、もやし しめじ	米、さつまいも こんにゃく	米油
15	月	* * * 敬 老 の 日 * * *							
16	火	小型パン 牛 乳	あんかけ焼きそば 豆腐とわかめのスープ	豚肉 いか 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ、もやし 干しいたけ、しょうが ねぎ	小型パン 焼きそばめん 片栗粉	ごま油 米油
17	水	ごはん (富富富) 牛 乳	焼きししゃも スタミナ納豆和え 揚げかぼちゃのそぼろ煮	納豆 鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん にら かぼちゃ	キャベツ、もやし、たまねぎ 干しいたけ、グリーンピース	米、砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごま油 米油
18	木	ごはん (富富富) 牛 乳	マーボーなす チーズ入りこふきいも 春雨スープ	豚肉 鶏肉 赤みそ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン こまつな	なす、しょうが、ねぎ 干しいたけ、もやし たまねぎ	米、じゃがいも 砂糖、はるさめ 片栗粉	米油
19	金	ごはん (富富富) 牛 乳	大豆入りハンバーグ 柿酢ドレッシングサラダ フリルレタスと卵のスープ	豚肉 大豆、卵 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ キャベツ、きゅうり、コーン フリルレタス	米、パン粉 砂糖 柿酢しょうゆ	米油 オリーブ油
22	月	ごはん (富富富) 牛 乳	お好み焼き風オムレツ 大コーンサラダ 白玉団子汁	卵 薄揚げ みそ、かつお節	牛乳 青のり	にんじん	キャベツ、だいこん、きゅうり コーン、ごぼう、みずな しめじ	米、砂糖 白玉もち	米油 白ごま
23	火	きなこ 揚げパン 牛 乳	ハンバーグ ゆで野菜 ミネストローネ、ガリガリ君	豚肉、鶏肉 ウインナー きなこ	牛乳 粉チーズ	にんじん トマトピューレ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ セロリ、にんにく、コーン しょうが	コッペパン じゃがいも 砂糖	米油 バター
24	水	ごはん (富富富) 牛 乳	チキンみそカツ ゆで野菜 きのこのすまし汁	鶏肉 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、えのき、しめじ たまねぎ	米、小麦粉 パン粉、砂糖	米油
25	木	牛 乳	カレーライス フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ もも、みかん、パイナップル バナナ	米、じゃがいも ゼリー	米油
26	金	* * * 振 替 休 業 日 * * *							
29	月	ごはん (富富富) 牛 乳	キャベツ入り鶏つくね はくさいのおかか和え 厚揚げとたまねぎのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ、かつお節	牛乳	にんじん こまつな	はくさい、もやし、たまねぎ キャベツ、しょうが	米、砂糖	
30	火	コッペパン 牛 乳	小魚入り大学いも 肉団子 ワンタンスープ	鶏肉	牛乳 かえり煮干し	にんじん にら	はくさい、もやし、しょうが 干しいたけ、たまねぎ えだまめ、ねぎ、キャベツ	コッペパン、水あめ さつまいも 砂糖、ワンタン	米油 黒ごま

※ 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。