

2025年



10月 給食だよ



朝日町立朝日中学校

日 曜	よていにन्देते		食 品 名					
			赤		緑		黄	
			(おもに体をつくるもとになる)		(おもに体の調子を整えるもとになる)		(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 水	ごはん (富富富) 牛 乳	鶏ちゃん焼き 野菜のおかか和え 大豆の磯煮	鶏肉、厚揚げ 大豆、さつま揚げ みそ、かつお節	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	にんにく、しょうが、はくさい もやし、ごぼう、だいこん	米、砂糖 こんにゃく	米油
2 木	ごはん (富富富) 牛 乳	かに玉あんかけ 春雨サラダ 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	ねぎ、キャベツ、もやし 新川きゅうり ほししいたけ	米、砂糖 片栗粉 はるさめ	ごま油
3 金	ごはん (富富富) 牛 乳	ポテトとお米のささみカツ 野菜炒め なすと厚揚げのみそ汁	鶏ささみ 厚揚げ みそ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ、たまねぎ、コーン なす、しめじ、ねぎ	米、砂糖 ポテトフレーク 米粉フレーク	米油
6 月	さつまいも ごはん 牛 乳	カップエッグ、秋野菜のソテー 豆腐とえのきのみそ汁 お月見ゼリー	卵 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	れんこん、もやし、しめじ えのき、ねぎ	米 さつまいも ゼリー	米油 黒ごま
7 火	小型パン 牛 乳	肉団子 中華漬け 野菜ラーメン	鶏肉、豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	新川きゅうり、だいこん もやし、キャベツ、ねぎ、しょうが たまねぎ、えだまめ、キャベツ	小型パン 中華めん	ごま油 白ごま
8 水	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	牛乳 青のり	さやいんげん にんじん	たまねぎ、ねぎ、しょうが はくさい、干しいたけ にんにく	米、はるさめ じゃがいも 片栗粉、砂糖	米油 ごま油
9 木	ごはん (富富富) 牛 乳	ごまごまチキン 切り干し大根のナポリタン風 豆乳スープ	鶏肉 ウインナー 豆乳	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	しょうが、にんにく、たまねぎ 切り干しだいこん、キャベツ コーン	米	米油 白ごま くろごま
10 金	黒 米 ごはん 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	赤魚 厚揚げ 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、ねぎ しめじ	米、黒米 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま
13 月	● * * * *	ス ポ ツ の 日 * * *						
14 火	小型パン 牛 乳	ソース焼きそば いんげんのごま和え さわし柿	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン さやいんげん	キャベツ、もやし、たまねぎ さわし柿	小型パン 焼きそばめん 砂糖	白ごま 米油
15 水	ごはん (富富富) 牛 乳	納豆の肉みそ炒め ブロッコリーのフリッター 卵とじ煮	納豆、みそ 豚肉、卵 高野豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、ねぎ、しょうが はくさい、干しいたけ グリーンピース	米、砂糖 てんぷら粉 じゃがいも	米油
16 木	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 ほししいたけ	米、砂糖 さつまいも ふ	ノンエッグ マヨネーズ
17 金	牛 乳	まめなけ！井 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト わかめ	こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ ねぎ、新川きゅうり コーン、もやし	米、砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油
20 月	ごはん (富富富) 牛 乳	ブリカツ シャキシャキサラダ ワンタンスープ	ぶり	牛乳	にんじん にら	だいこん、みずな、コーン 新川きゅうり、たまねぎ もやし、しょうが、干しいたけ	米、砂糖 ワンタン、米粉 パン粉、小麦粉	米油 ごま油
21 火	コッペパン 牛 乳	ポテトオムレツ ごまネーズ和え コンソメスープ	卵 ウインナー みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ だいこん、しめじ、コーン	コッペパン じゃがいも こんにゃく	米油、白ごま ノンエッグ マヨネーズ
22 水	ごはん (富富富) 牛 乳	ハンバーグきのこソースがけ スパゲッティサラダ 白菜とコーンのスープ	鶏肉 豚肉 ツナフレーク	牛乳	にんじん	キャベツ、新川きゅうり、しめじ はくさい、たまねぎ、コーン 干しいたけ、にんにく、しょうが	米、砂糖 スパゲッティ	ノンエッグ マヨネーズ
23 木	ごはん (富富富) 牛 乳	さんまのカレー風味焼き 三色おひたし 筑前煮	さんま 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ、ごぼう、れんこん 干しいたけ	米、砂糖 さといも こんにゃく	白ごま 米油 ごま油
24 金	ごはん (富富富) 牛 乳	クリスマスチキン ゆかり和え 卵と豆腐のスープ	鶏肉 卵 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな あかじそ	にんにく、キャベツ、もやし 新川きゅうり、干しいたけ	米、片栗粉 パン粉、小麦粉 コーンフレーク	米油 ごま油
25 土	牛 乳	秋野菜カレー 大コーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、れんこん、なす、コーン だいこん、新川きゅうり	米、砂糖 さつまいも	米油 ごま油 白ごま
27 月	* * * *	振 替 休 業 日 * * *						
28 火	コッペパン 牛 乳	エビかつ 白菜とりんごのサラダ ほうれん草ときのこのシチュー	えび ベーコン	牛乳	ほうれんそう	はくさい、りんご、たまねぎ 新川きゅうり、しめじ	コッペパン、砂糖 米粉、じゃがいも 小麦粉、パン粉	米油
29 水	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	にら にんじん	もやし、新川きゅうり、ねぎ しょうが、にんにく、たけのこ 干しいたけ、キャベツ、たまねぎ	米、砂糖 片栗粉、小麦粉 はるさめ	米油 ごま油 白ごま
30 木	ごはん (富富富) 牛 乳	赤魚のねぎみそ焼き たくあん和え なめこ汁	赤魚 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん	ねぎ、キャベツ、なめこ だいこん、たくあん 新川きゅうり	米、砂糖	白ごま
31 金	ごはん (富富富) 牛 乳	手作りハロウィンコロッケ ゆで野菜 ミネストローネ	豚肉、青えんどう ひよこ豆、ウインナー 赤いんげん豆	牛乳 粉チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ、だいこん コーン、むらさきキャベツ 新川きゅうり、にんにく	米、砂糖 じゃがいも 小麦粉、パン粉	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。