



12月 給食だよ!



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
1 月	ごはん (富富富) 牛 乳	さばのみそ煮 ゆで野菜 豚汁	さば、みそ 豚肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、 はくさい だいこん 、ごぼう、 ねぎ しょうが	米、じゃがいも こんにゃく	
2 火	コッペパン 牛 乳	ミートオムレツ 青のりポテト ミネストローネ	卵、豚肉 鶏肉	牛乳 青のり 粉チーズ	にんじん トマトピューレ	たまねぎ、 だいこん 、キャベツ にんにく、コーン	コッペパン じゃがいも	米油
3 水	ごはん (富富富) 牛 乳	鶏肉のマーマレード焼き 五目きんぴら なめこ汁	鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが、にんにく、ごぼう れんこん、なめこ、 ねぎ	米、マーマレード 砂糖、じゃがいも こんにゃく	米油 白ごま ごま油
4 木	ごはん (富富富) 牛 乳	高野豆腐と大豆のケチャップがらめ ごまドレッシングサラダ 冬野菜のスープ	高野豆腐 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン かぶ、れんこん、 はくさい ねぎ	米、砂糖 かたくりこ	米油 ごまドレッシング 白ごま
5 金	牛 乳	給食のビビンバ 卵とはるさめのスープ	豚肉、卵 赤みそ	牛乳 ひじき わかめ	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 干しいたけ	米、砂糖 はるさめ 片栗粉	米油 白ごま ごま油
8 月	ごはん (富富富) 牛 乳	ちくわの米粉揚げ おからサラダ キムチ汁	ちくわ、豚肉、みそ ツナフレーク 木綿豆腐、おから	牛乳 青のり	にんじん にら	きゅうり、コーン、 はくさい えのき、 だいこん	米、米粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ
9 火	ナ ン 牛 乳	タンドリーチキン パインサラダ ひよこまめのカレー	鶏肉 ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ トマト	しょうが、にんにく、キャベツ きゅうり、パインナップル 干しぶどう、たまねぎ	ナン、砂糖 じゃがいも	米油
10 水	ごはん (富富富) 牛 乳	ポイルウインナー 野菜炒め おでん	ウインナー 厚揚げ、ちくわ うずら卵	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ、もやし、しめじ だいこん	米、さといも こんにゃく	米油
11 木	牛 乳	オムライス 肉団子スープ パックケチャップ	卵、鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、 ねぎ 干しいたけ、グリーンピース	米、砂糖	米油
12 金	ごはん (富富富) 牛 乳	ぎょうつね 切り干し大根のごま酢和え 豆腐とわかめのすまし汁	すりみ おから 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、キャベツ、ごぼう しょうが、えだまめ、 ねぎ 切り干しだいこん、干しいたけ	米、パン粉 砂糖	米油 白ごま
15 月	ごはん (富富富) 牛 乳	ひじき入り卵焼き ビーフソテー 厚揚げとじゃがいものみそ汁	卵、みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にら	たまねぎ、もやし、キャベツ しょうが、えのき、 ねぎ	米、砂糖 ビーフン じゃがいも	米油
16 火	揚げパン 牛 乳	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め ワンタンスープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ、もやし にんにく、 はくさい 、 ねぎ 干しいたけ、しょうが	コッペパン 砂糖 ワンタン	米油
17 水	ごはん (富富富) 牛 乳	鶏肉のねぎ塩焼き 海藻サラダ 薄揚げと大根のみそ汁	鶏肉、みそ 薄揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、にんにく、 ねぎ キャベツ、コーン、 だいこん えのき	米、砂糖 こんにゃく	ごま油
18 木	ごはん (富富富) 牛 乳	焼きギョーザ 中華漬け 冬野菜のサンラータン	卵、鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ、もやし、きゅうり だいこん 、 ねぎ 、干しいたけ たまねぎ	米、はるさめ 片栗粉 小麦粉	ごま油 白ごま ラー油
19 金	ひすい米 ごはん 牛 乳	小魚と大豆のゆかりがらめ 青菜のごま和え 米粉の和風シチュー	大豆 鶏肉、みそ	牛乳 かえり煮干し	にんじん ほうれんそう 赤じそ	もやし、キャベツ、たまねぎ はくさい 、 ねぎ 、しめじ	米、米粉、片栗粉 ひすい米(古代米) じゃがいも、砂糖	米油 白ごま
22 月	ごはん (富富富) 牛 乳	赤魚のゆずみそ焼き 野菜の昆布和え かぼちゃのみそ汁、みかん	赤魚、みそ 薄揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな かぼちゃ	ゆず、もやし、キャベツ ねぎ 、たまねぎ、みかん	米、砂糖	白ごま
23 火	ロールパン 牛 乳	照りマヨチキンハンバーグ もみの木サラダ トマト入りコンソメスープ クリスマスデザート	鶏肉、おから ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ、キャベツ、コーン はくさい 、にんにく	ロールパン パン粉、砂糖 片栗粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ

※ 太文字は地産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。