



2月 給食だよ



2026年

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のになる)		(おもに体の調子を整えるものになる)		(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
2 月	ごはん (富富富) 牛 乳	魚のピザ焼き なんちゃって焼きそば カレースープ	赤魚、ちくわ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ、切り干しだいこん キャベツ、もやし、にんにく しょうが、しめじ	米 じゃがいも	米油
3 火	米粉パン 牛 乳	いわしのカリカリフライ カリブロサラダ コンソメスープ 節分豆	大豆	牛乳 いわし	にんじん ブロッコリー こまつな	カリフラワー、キャベツ だいこん、たまねぎ、コーン しょうが	米粉パン 砂糖、水あめ じゃがいも でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ 米油
4 水	牛 乳	みそカツ丼 もやしのみそ汁	鶏肉 厚揚げ 赤みそ、みそ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし、ねぎ にんにく、しょうが	米、砂糖 小麦粉 パン粉	米油
5 木	ごはん (富富富) 牛 乳	私 立 高 校 入 試 の た め ハムエッグ レンズ豆入りポテトサラダ 肉団子と春雨のスープ	卵、ハム レンズ豆 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ、コーン、はくさい 干しいたけ、ねぎ	米、でんぶん じゃがいも はるさめ、砂糖	ノンエッグ マヨネーズ
6 金	ごはん (富富富) 牛 乳	豚肉のしょうが炒め 野菜のごま和え けんちん汁	豚肉 しぼり豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ、もやし、だいこん ねぎ、ごぼう、干しいたけ しょうが	米、こんにやく 砂糖、さといも 片栗粉	米油 ごま油 白ごま
9 月	ごはん (富富富) 牛 乳	ごまごまチキン ミルクおから 豆腐とニラのスープ	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 おから	牛乳 ひじき	にんじん ニラ	しょうが、にんにく、たまねぎ ごぼう、干しいたけ、もやし ねぎ	米、砂糖 糸こんにやく	米油 白ごま 黒ごま
10 火	ココア 揚げパン 牛 乳	ツナサラダ チキンと冬野菜のポトフ	ツナフレーク 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり、だいこん れんこん、はくさい	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油
11 水	🇯🇵	* * *	建 国 記 念 の 日 * * *					
12 木	ごはん (富富富) 牛 乳	さつま揚げの三味焼き かぶときゅうりの甘酢和え 肉じゃが	さつま揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが、ねぎ、きゅうり かぶ、みかん、干しいたけ たまねぎ、グリーンピース	米、砂糖 じゃがいも こんにやく	米油
13 金	牛 乳	ハヤシライス 海藻サラダ はるか	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、コーン、しめじ はるか	米、砂糖 こんにやく	米油 ごま油
16 月	ごはん (富富富) 牛 乳	納豆の肉みそ炒め わかさぎフリッター なめこ汁	納豆、みそ 豚肉 木綿豆腐	牛乳 わかさぎ あおさ	にんじん こまつな	たまねぎ、ねぎ、しょうが なめこ	米、砂糖 小麦粉 米粉	米油
17 火	コッペパン 牛 乳	玉ねぎオムレツ ひじきと大豆のごまサラダ ビーフンスープ	卵、大豆	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん ニラ	たまねぎ、れんこん、キャベツ はくさい、しょうが、干しいたけ	コッペパン ビーフン	ごまドレッシング 白ごま ごま油、米油
18 水	ごはん (富富富) 牛 乳	鶏ちゃん焼き 白菜のごま和え くずます	鶏肉 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん	にんにく、しょうが、はくさい もやし、だいこん、干しいたけ	米、こんにやく さといも、砂糖 片栗粉	白ごま
19 木	牛 乳	♪ ま め な け ! ラ ン チ の 日 ♪ こぎつねご飯 げんげの唐揚げ 柿酢ドレッシングサラダ 大根のみそ汁	げんげ 鶏肉 薄揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ、キャベツ、きゅうり コーン、だいこん、しいたけ ねぎ	米、ハトムギ 柿酢しょうゆ 砂糖、小麦粉 片栗粉	米油 オリーブ油
20 金	ごはん (富富富) 牛 乳	ショールンボー 大コーンサラダ 酢豚	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん、きゅうり、コーン、しょうが たまねぎ、キャベツ、たけのこ パインアップル、干しいたけ	米、じゃがいも はるさめ、小麦粉 片栗粉、砂糖	ごま油 米油 白ごま
23 月	🇯🇵	* * *	天 皇 誕 生 日 * * *					
24 火	牛 乳	ソフトめんミートソース きなこ蒸しパン キャベツとベーコンのスープ	豚肉 豆乳 ベーコン、きなこ	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 コーン、キャベツ、干しいたけ	ソフトめん 米粉、砂糖 片栗粉	米油 黒ごま
25 水	ごはん (富富富) 牛 乳	キャベツ入り鶏つくね にんじんしりしり 青菜のみそ汁	鶏肉、卵、みそ ツナフレーク 厚揚げ、かつお節	牛乳	にんじん こまつな	もやし、たまねぎ、キャベツ しょうが	米、砂糖 じゃがいも	米油 ごま油
26 木	ごはん (富富富) 牛 乳	ふくらぎの照り焼き はりはり和え 田舎汁、ヨーグルト	ふくらぎ 焼き豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ	切り干しだいこん、きゅうり しょうが、はくさい、ごぼう ねぎ、干しいたけ	米、砂糖 こんにやく	白ごま
27 金	ごはん (富富富) 牛 乳	チキン南蛮 ゆかり和え ちゃんこ汁	鶏肉、みそ	牛乳	にんじん あかじそ	キャベツ、きゅうり、だいこん 干しいたけ、みずな、ねぎ たまねぎ	米、砂糖 片栗粉	米油

※ 太文字は地産産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。