

2026年



# 1月 給食だよ!



朝日町立朝日中学校

日 曜	よていにन्देて		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
8 木	ごはん (富富富) 牛 乳	松風焼き おすわい 青菜と麩のすまし汁	鶏肉 しほり豆腐 みそ、薄揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	だいこん、たまねぎ 干しいたけ	米、米粉 砂糖 小細工麩	白ごま
9 金	ごはん (富富富) 牛 乳	いわしの梅煮 青のりポテトビーンズ 田舎汁	いわし、大豆 焼き豆腐 みそ	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ	はくさい、ごぼう、ねぎ うめ	米、じゃがいも こんにやく、砂糖 片栗粉	米油
12 月		* * *	成 人 の 日 * * *					
13 火	小型パン 牛 乳	焼きうどん ねぎとしょうがのスープ 味付け小魚	豚肉、かまぼこ かつお節 木綿豆腐	牛乳 かたくちいわし	にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ、もやし ねぎ、えのき、しょうが	小型パン うどん、砂糖	米油
14 水	ごはん (富富富) 牛 乳	たまねぎオムレツ マカロニサラダ もやしと厚揚げのみそ汁	卵 厚揚げ みそ	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり もやし、しめじ、ねぎ	米、マカロニ ノンエッグ マヨネーズ	米油
15 木	ごはん (富富富) 牛 乳	鶏の唐揚げレモンソースがけ ゆかり和え クリームシチュー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん あかじそ ブロッコリー	もやし、きゅうり、キャベツ たまねぎ、レモン汁	米、米粉、砂糖 じゃがいも 片栗粉	米油
16 金	ごはん (富富富) 牛 乳	焼きししゃも ビーフンソテーカレー風味 マーボー大根	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳 ししゃも	にんじん にら	たまねぎ、キャベツ、しょうが だいこん、にんにく、ねぎ 干しいたけ	米、砂糖 ビーフン 片栗粉	米油 ごま油
♪ ♪ ♪ ま め な け ! ラ ン チ の 日 ♪ ♪ ♪								
19 月	ハトムギ ごはん 牛 乳	冬野菜カレー プチヴェール入りまめなけサラダ みかん	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん プチヴェール	しょうが、にんにく、だいこん はくさい、ねぎ、キャベツ みかん	米、ハトムギ さといも	米油 ノンエッグ マヨネーズ
20 火	コッペパン 牛 乳	豆腐ナゲット コールスローサラダ 卵とコーンのスープ	しほり豆腐 鶏肉、卵	牛乳	にんじん トマトピューレ チンゲンサイ	たまねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、コーン しょうが	コッペパン 米粉、砂糖 片栗粉	米油 白ごま
21 水	ごはん (富富富) 牛 乳	豚肉のしょうが炒め しらたきのごま和え さつまいものみそ汁	豚肉 薄揚げ、みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、たまねぎ、キャベツ もやし、ごぼう、ねぎ	米、さつまいも 片栗粉 砂糖、しらたき	米油 白ごま
22 木	ごはん (富富富) 牛 乳	ツナオムレツ ジャーマンポテト かぶの豆乳スープ	卵、ウインナー ツナフレーク 豆乳、みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ、にんにく、しめじ かぶ、はくさい、コーン	米 じゃがいも	米油
23 金	ごはん (富富富) 牛 乳	かぼちゃひき肉フライ 中華和え 大豆の磯煮	豚肉、大豆 厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ さやいんげん	もやし、キャベツ、きゅうり コーン、ごぼう、だいこん たまねぎ	米、砂糖 こんにやく パン粉、小麦粉	米油 ごま油 白ごま
給 食 週 間 テ ー マ : 和 食 っ て な あ に ? 食 べ て 学 ぼう 日 本 と 世 界 の 食 文 化								
【 1 日 目 】 基 本 の 和 食 を 味 わ お う								
26 月	ごはん (富富富) 牛 乳	さばの塩焼き 青菜のおひたし すまし汁、デザートセレクト (抹茶プリン、きなこプリン、プチたい焼き)	さば かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ、もやし、みつば えのき	米	白ごま
【 2 日 目 】 世 界 の 料 理 と 比 べ て み よ う ~ ア メ リ カ 編 ~								
27 火	バーガー パン 牛 乳	セルフハンバーガー (ハンバーグケチャップソースがけ) (ゆでキャベツ) チキンヌードルスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、セロリ コーン	バーガーパン パン粉、砂糖 マカロニ	米油
【 3 日 目 】 富 山 県 の 郷 土 料 理 を 味 わ お う								
28 水	ごはん (富富富) 牛 乳	ぶり大根 そえ野菜 氷見うどん汁、とろろこんぶ	ぶり、豚肉 かまぼこ	牛乳 とろろこんぶ わかめ	にんじん こまつな	だいこん、干しいたけ ねぎ、しょうが	米、砂糖 氷見うどん	
【 4 日 目 】 世 界 の 料 理 と 比 べ て み よ う ~ タ イ 編 ~								
29 木	牛 乳	ガバオライス トムヤムクン風スープ 冷凍パイナップル	鶏肉 えび	牛乳	にんじん ピーマン、トマト パプリカ	たまねぎ、なす、しょうが にんにく、レモン汁、しめじ みずな、パイナップル	米、砂糖	米油
【 5 日 目 】 「 ま ご わ や さ し い 」 で 元 気 に な ろ う								
30 金	牛 乳	アート米と揚げ大豆のまぜごはん さけの塩こうじ焼き 切り干し大根のごま酢和え じゃがいもとわかめのみそ汁	大豆、さけ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	切り干しだいこん、えのき たまねぎ	米、砂糖 田んぼアート米 片栗粉 じゃがいも	米油 白ごま

※ 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。

 学校給食週間  
 ↑  
 ↓