



3月 給食だより



2026年

朝日町立朝日中学校

日曜	よていになだて		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	
2月	牛乳	カレーライス ツナの和風サラダ	豚肉 ツナフレーク	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ だいこん、きゅうり、コーン	米 じゃがいも	米油 白ごま	
3火	米粉パン 牛乳	お花のハンバーグ 菜の花のバター炒め 豆腐と卵のスープ さくらゼリー	鶏肉、豚肉 木綿豆腐 卵	牛乳	なばな にんじん	キャベツ、コーン、たまねぎ 干しいたけ、にんにく しょうが	米粉パン 片栗粉 砂糖	バター	
4水	ごはん (富富富) 牛乳	さばの塩焼き 小松菜の昆布和え 米粉の和風シチュー、いよかん	さば、鶏肉 みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	もやし、たまねぎ、れんこん はくさい、しめじ、いよかん	米、米粉		
5木	県立高校入試のため3年生給食なし								
5木	ごはん (富富富) 牛乳	ニラ入り厚焼き卵 ビーフソテー チンゲンサイのスープ	卵、豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	ニラ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、干しいたけ しょうが、キャベツ、もやし	米、砂糖 ビーフン	米油 ごま油	
6金	県立高校入試のため3年生給食なし								
6金	ごはん (富富富) 牛乳	ゴロツとお豆のコロッケ ごまドレッシングサラダ きのこ汁	豚肉、赤いんげん ひよこ豆、青えんどう 厚揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、ねぎ、えのき、しめじ 干しいたけ	米、パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油 白ごま ごまドレッシング	
9月	卒業お祝い献立								
9月	牛乳	ちらし寿司 赤魚の蒲焼き ゆかり和え すまし汁、お祝いクレープ	赤魚、かまぼこ 木綿豆腐 薄揚げ、錦糸卵	牛乳 わかめ	にんじん 赤じそ	だいこん、きゅうり、はくさい えのき、ごぼう、しめじ しいたけ	米、砂糖 水あめ 片栗粉	米油 白ごま	
10火	小型パン 牛乳	スパゲッティナポリタン 白菜とコーンのスープ	ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ	しょうが、にんにく、たまねぎ はくさい、コーン、干しいたけ	小型パン スパゲッティ	米油	
11水	リクエスト献立								
11水	わかめ ごはん 牛乳	鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ キムチ汁	鶏肉、豚肉 ツナフレーク 木綿豆腐、みそ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	にんにく、しょうが、キャベツ きゅうり、もやし、えのき だいこん	米 スパゲッティ 片栗粉	米油 ノンエッグ マヨネーズ	
12木	卒業式は給食はありません								
13金	ごはん (富富富) 牛乳	ししゃもフライ おかか和え 卵とじ煮	鶏肉、かまぼこ 卵、かつお節 高野豆腐	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	もやし、たまねぎ、干しいたけ グリーンピース	米、小麦粉 パン粉、砂糖 じゃがいも	米油	
16月	ごはん (富富富) 牛乳	さけのみそマヨネーズ焼き ブロッコリーのごま和え 大根と厚揚げのみそ汁	さけ、厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ、だいこん、えのき ねぎ	米、砂糖	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま	
17火	コッペパン 牛乳	スパニッシュオムレツ 青菜とコーンのソテー ミネストローネ	卵 ウインナー	牛乳 チーズ	こまつな にんじん トマトピューレ	たまねぎ、もやし、コーン キャベツ、セロリ、にんにく	コッペパン マカロニ じゃがいも	米油	
18水	ごはん (富富富) 牛乳	肉団子 切り干し大根のナムル 八宝菜	豚肉、いか 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし、きゅうり、はくさい、たまねぎ 切り干しだいこん、しょうが、にんにく たけのこ、干しいたけ、ねぎ	米、砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	
19木	まめなけ！ランの日								
19木	ごはん (富富富) 牛乳	鶏肉と大豆のみそがらめ 小松菜の柿酢しょうゆ和え すりみ汁	鶏肉、大豆 すりみ、絹ごし豆腐 みそ、赤みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、だいこん、ねぎ	米、片栗粉 砂糖、水あめ 柿酢しょうゆ	米油 白ごま	
20金	春分の日								
23月	牛乳	豚丼 じゃがいものみそ汁 味付け小魚	豚肉、かまぼこ 厚揚げ、みそ	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん	たまねぎ、グリーンピース ごぼう、もやし、ねぎ	米、砂糖 糸こんにゃく じゃがいも		

※ 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。