

2025年



9月給食だより



朝日町保小中一貫教育校
朝日町立さみさと小学校

日	曜	よてい	お知らせ	食 品 名						
				赤		緑		黄		
				(1群)	(2群)	(3群)	(4群)	(5群)	(6群)	
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品						
1	月	牛乳 カレー ピラフ	ツナサラダ なし		とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ、キャベツ しめじ、きゅうり コーン、なし	米 さとう	米油 ごま油
2	火	牛乳 こがた パン	スパゲッティミートソース シャキシャキサラダ ミニトマト		ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん、トマト グリーンピース ミニトマト、みずな	たまねぎ、しょうが にんにく、セロリ だいこん、きゅうり、コーン	パン スパゲッティ さとう	米油 ごま油
3	水	牛乳 ごはん	にくシューマイ ゴーヤチャンプルー ビーフンスープ		ぶたにく、かつおぶし ウインナー たまご、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ゴーヤ にら	たまねぎ、しょうが はくさい ほししいたけ	米、ビーフン でんぷん さとう、こむぎこ	米油 ごま油
4	木	牛乳 ごはん	ふくらぎのごまみそやき さんしょくおひたし とうがんのみそしる		ふくらぎ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが キャベツ とうがん、ねぎ	米 さとう	ごま
5	金	牛乳 ごはん	てりやきチキン マカロニサラダ コンソメスープ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、にんにく、しめじ キャベツ、はくさい、もやし きゅうり、コーン、たまねぎ	米 でんぷん マカロニ	ノンエッグマヨネース
8	月	牛乳 ごはん	いわしのカリカリフライ ミルクおから やさいうすあげのみそしる	いわしの カリカリフライ 一人2ひき	おから、みそ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう いわし ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ ごぼう、もやし、だいこん ねぎ、ほししいたけ	米、さとう じゃがいも、米こパンこ でんぷん、げんまいこ	米油
9	火	牛乳 セルフ ドッグ	(ケチャップウインナー) (ゆでキャベツ) ポークビーンズ		ウインナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも	米油
10	水	牛乳 ごはん	とりにくのカレーやき きりぼしだいこんのあまずあえ とうふとえのきのみそしる		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ、えのきたけ きゅうり、ねぎ	米 こむぎこ さとう	バター ごま
11	木	牛乳 ごはん	こうやどうふのからあげ はるさめサラダ ふわふわたまごスープ		こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり たまねぎ	米 さとう、はるさめ でんぷん、パンこ	米油 ごま油
12	金	牛乳 ごはん	たまねぎオムレツ やさしいため さつまいものみそしる		たまご うすあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ、しめじ キャベツ もやし	米 さつまいも	米油
15	月	敬 老 の 日								
16	火	牛乳 こがた パン	あんかけやきそば とうふとわかめのスープ		ぶたにく いか とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい、ほししいたけ たまねぎ、しょうが もやし、ねぎ	パン やきそばめん でんぷん	ごま油 米油
17	水	牛乳 ごはん	やきししゃも スタミナなっとうあえ あげかぼちゃのそぼろに	やきししゃも 一人2ひき	なっとう とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん、にら グリーンピース かぼちゃ	キャベツ もやし たまねぎ、ほししいたけ	米 さとう でんぷん	ごま油 米油
18	木	牛乳 ごはん	マーボーなす チーズいりこふきいも はるさめスープ		ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン こまつな	なす、たまねぎ、もやし しょうが、ねぎ ほししいたけ	米 さとう、はるさめ でんぷん、じゃがいも	米油
19	金	牛乳 ごはん	だいずいりハンバーグ かきすドレッシングサラダ フリルレタスとたまごのスープ		ぶたにく だいず とうふ、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが、フリルレタス たまねぎ、コーン、にんにく キャベツ、きゅうり	米 パンこ さとう	米油 オリーブ油
20	土	運 動 会								
21	日	運 動 会 予 備 日								
22	月	振 替 休 業 日								
23	火	秋 分 の 日								
24	水	牛乳 ごはん	チキンみそカツ ゆでやさ きのこのすましじる		とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ キャベツ、きゅうり えのきたけ、しめじ	米 こむぎこ パンこ、さとう	米油
25	木	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト		ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	しょうが、にんにく たまねぎ バナナ	米 じゃがいも、ゼリー もも・みかん・パインのかんづめ	米油 カレールウ
26	金	牛乳 ごはん	あかうおのオリーブオイルやき ブロッコリーサラダ コーンチャウダー		あかうお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく、たまねぎ キャベツ コーン	米 さとう、米こ じゃがいも	オリーブ油 米油
29	月	牛乳 ごはん	キャベツいりとりつくね はくさいのおかかあえ あつあげとたまねぎのみそしる		とりにく かつおぶし あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ、たまねぎ はくさい もやし	米 でんぷん さとう	
30	火	牛乳 コッペ パン	こざかないりだいがくいも にくだんご ワンタンスープ		とりにく	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん にら	たまねぎ、しょうが えだまめ、ほししいたけ はくさい、もやし	パン、ワンタン さつまいも、でんぷん さとう、みずあめ	米油 ごま

※太字は地場産食材です。（お米は朝日町産の富富富です。）

☆都合により献立を変更する場合があります。

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。