



令和7年4月

給食献立予定表

阿蘇市学校給食センター

日	曜	こ ん だ て め い	力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる	小 1人分 (kcal) たんぱく質(g)	中 1人分 (kcal) たんぱく質(g)
10	木	ミルクパン 牛乳 セルフこぎつねうどん ツナサラダ	パン(マーガリン) うどん麺 砂糖 油	南関揚げ 鶏肉 かまぼこ ツ 牛乳	人参 ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	551 22.3	721 28.6
11	金	ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ フルーツミックス	米 じゃがいも 砂糖 カットゼリー 油	豚肉 チーズ 牛乳	人参 みかん(缶) 黄桃(缶) いちご ヨー たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	608 17.9	742 21.1
14	月	五目ずし 牛乳 すまし汁 お誕生日デザート	米 砂糖 みかんゼリー 油	鶏肉 南関揚げ 錦糸卵 かまぼこ 豆腐 牛乳 わかめ	人参 ねぎ 大根 グリルピー ごぼう しいたけ	529 18.7	727 25.2
15	火	ごはん 牛乳 肉じゃが みそドレッシング和え 手作りふりかけ	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	牛肉 南関揚げ ちぎりあげ かつお節 味噌 牛乳 しらす 青のり	人参 きゅうり キャベツ こんにゃく たまねぎ ごぼう しいたけ 枝豆	592 22.4	731 27.5
16	水	親子丼 牛乳 大根のサラダ ココア豆	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま	鶏肉 卵 かまぼこ ツ 大豆 牛乳	人参 ねぎ たまねぎ しいたけ 大根 きゅうり	598 26.3	740 32.2
17	木	食パン 牛乳 クリームシチュー アスパラサラダ ほうれん草オムレツ	パン じゃがいも 米粉 砂糖 バター	ピーマン 人参 牛乳 しらす	人参 人参が キャベツ 白菜 ヨー たまねぎ 枝豆 しめじ	547 21.0	711 26.7
18	金	ぶちまる麦ごはん 牛乳 タイピーエン れんこんチップス かみかみごぼうサラダ(マ)	米 麦 春雨 ごま油 油 マネー	豚肉 うずら卵 かまぼこ さきいか 牛乳 青のり	人参 人参 しょうが れんこん ごぼう きゅうり ヨー たまねぎ 白菜 たけのこ きくらげ	578 20.0	725 24.5
21	月	食パン 牛乳 スパゲティナポリタン チーズサラダ 一食いりこ	パン 小麦粉 バター マネー	ピーマン 牛乳 チーズ いりこ	人参 ピーマン きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	584 23.6	751 29.3
22	火	ぶちまる麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸しぎょうざ もやしのナムル	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 ひよこ豆 みそ ギョーザ 牛乳	人参 ねぎ もやし きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	596 23.6	774 30.4
23	水	たけのこごはん 牛乳 かきたまみそ汁 きびなごカリカリフライ 野菜の土佐和え	米 じゃがいも 油	鶏肉 南関揚げ 卵 みそ かつお節 牛乳 きびなごのカリカリ	人参 ねぎ ほうれん草 もやし たけのこ グリルピー たまねぎ えのき	561 22.6	708 28.0
24	木	米粉入りかぼちゃパン 牛乳 八宝菜 きゅうりピリ辛和え ハッピーチーズ	パン(マーガリン) 片栗粉 ごま油	豚肉 肉 うずら卵 牛乳 チーズ	人参 人参 きくらげ しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	564 27.5	708 33.5
25	金	肉きしゃべ丼 牛乳 海藻サラダ いりこと大豆の香りあえ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 みそ ツ 大豆 牛乳 海藻 いりこ 青のり	人参 きゅうり 大根 きくらげ しょうが キャベツ たけのこ たまねぎ	572 24.6	708 30.2
28	月	コッペパン 牛乳 ラビオリスープ チキンナゲット ヨーグルトドレッシングサラダ	パン 小麦粉 じゃがいも マネー	鶏肉 肉 ナゲット 肉 牛乳 ヨーグルト	人参 人参 たまねぎ きゅうり ヨーキャベツ	548 24.5	723 31.6
29	火	昭和の日					
30	水	麦ごはん 牛乳 春すいとん汁 さばのみそ煮 菜の花和え	米 麦 すいとん 砂糖	鶏肉 さば味噌煮 炒り卵 牛乳	人参 こまつな もやし きゅうり キャベツ 大根 ごぼう しいたけ	631 25.4	743 29.1

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

★毎日の給食を携帯やパソコンで見ることができます！⇒ <http://aso.ne.jp/asoschool-lunch/>