



令和6年11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	かや熱のもとになる	血やにくくなる	体の調子をととのえる	たんぱく質	
						小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	金	新米ごはん 牛乳 肉豆腐 海藻サラダ 抹茶豆	米 砂糖 片栗粉 油	牛肉 焼き豆腐 大豆 牛乳 海藻	人参 ねぎ えのき きゅうり 大根 白菜 ごぼう しょうが こんにゃく たまねぎ	580 26.1	708 31.0
5	火	ポークハヤシライス 牛乳 ひじきサラダ ヨーグルトポムポム	米 砂糖 ホーホーミックス バター	豚肉 ヲ卵 チーズ 牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 トマト(缶) きゅうり キャベツ りんご缶 たまねぎ しめじ グリンピース しょうが	611 19.7	758 23.3
6	水	新米ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 いわし梅の香揚げ もやしの生姜和え	米 じゃがいも 砂糖 油	卵 みそ 牛乳 小いわし梅の香揚げ	人参 ねぎ たまねぎ えのき もやし きゅうり しょうが	596 21.8	717 26.2
7	木	食パン 牛乳 カレースープ ごぼうサラダ フルーツのクリーム和え	パン 砂糖 じゃがいも クリーム バター	豚肉 ミートボール うすら卵 竹輪 生クリーム 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	人参 かぼちゃ みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) 果汁 しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり	568 21.1	737 26.6
8	金	麦ごはん 牛乳 たぬき汁 塩さば キャベツのごまみそマヨ和え	米 麦 砂糖 ごま油 ごま マネー	角天 南関揚げ サバ みそ 牛乳	人参 こまつな ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう 大根 しょうが	568 26.0	716 31.5
11	月	麦ごはん 牛乳 沢煮椀 魚のキャロット焼き ほうれん草と竹輪のサラダ	米 麦 マネー ドレッシング	豚肉 鮭 竹輪 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり しょうが ごぼう 大根 しいたけ	581 25.6	712 31.2
12	火	ぶちまる麦ごはん 牛乳 けんちん汁 チキン南蛮(一食外別)ス キャベツのサラダ	米 麦 里芋 薄力粉 米粉 砂糖 ごま油 油 外別)ス	豆腐 鶏肉 ヲ 牛乳	人参 ねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	684 24.8	820 29.5
13	水	ぶちまる麦ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 ししゃものカレー焼き れんこんサラダ	米 麦 さつま芋 オリーブ油 アーモンド 油	焼き豆腐 みそ ツナ 牛乳 ししゃも	人参 ねぎ ごぼう 大根 れんこん きゅうり たまねぎ	560 20.7	735 26.3
14	木	カットコッペパン 牛乳 クリーム煮 チリコンカン レタス	パン 砂糖 じゃがいも 米粉 バター	鶏肉 大豆 牛肉 牛乳 チーズ 生クリーム	人参 トマト(缶) たまねぎ しめじ 枝豆 レタス	551 25.8	705 32.1
15	金	親子丼 牛乳 野菜の土佐和え いりこのナッツがらめ	米 麦 砂糖 片栗粉 カシューナッツ	鶏肉 卵 かまぼこ 牛乳 かつお節 いりこ	人参 ねぎ ほうれん草 たまねぎ しいたけ もやし	582 26.8	716 32.8
18	月	ミルクパン 牛乳 ポトフ トマトオムレツ しらすとチーズのサラダ	ミルクパン(マガリ) じゃがいも 油 ドレッシング	ミートボール 鶏肉 松茸 牛乳 チーズ しらす	人参 たまねぎ 白菜 きゅうり キャベツ	526 22.5	738 30.3
19	火	文楽めし 牛乳 いちょう葉汁 いわしのおかか煮 もやしの和え物	米 砂糖 里芋 油 ごま ごま油	南関揚げ 鶏肉 竹輪 焼き豆腐 大豆 いわしのおかか煮 牛乳	人参 ごぼう 山菜(わらび えのき だけのこ) しいたけ 枝豆 大根 もやし	577 26.1	703 31.7
20	水	豚丼 牛乳 春雨マヨサラダ パピート	米 麦 砂糖 春雨 油 マネー	豚肉 竹輪 牛乳 チーズ	人参 ねぎ きゅうり ツナ こんにゃく たまねぎ しいたけ えのき	632 22.1	775 25.9
21	木	ココアパン 牛乳 チャンポン風うどん 春巻き フルーツミックス	パン うどん 麺 リゾーゼリー ごま油 油	豚肉 かまぼこ 春巻 牛乳	人参 ねぎ みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) りんご キャベツ たまねぎ もやし きくらげ しょうが	615 20.1	773 25.2
22	金	さつまいもごはん 牛乳 秋なすと厚揚げのカレー煮 かぼちゃサラダ 白玉きなこ	米 さつま芋 砂糖 白玉 片栗粉 油 マネー	厚揚げ 豚肉 きな粉 牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ たまねぎ なす しょうが 枝豆	687 24.0	853 28.9
25	月	セサミトースト 牛乳 ひよこ豆のトマト煮 カラフルサラダ	パン 砂糖 じゃがいも ごま マガリ 油	鶏肉 ひよこ豆 仏 牛乳 チーズ 茎わかめ	人参 トマト(缶) グリンピース たまねぎ しめじ	564 21.8	742 27.7
26	火	麦ごはん 牛乳 だご汁 さんまのしょうが煮 ひじきサラダ	米 麦 中力粉 白玉粉 里芋 ごま マネー	鶏肉 南関揚げ みそ さんま生姜煮 ヲ 牛乳 ひじき	人参 ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう しいたけ キャベツ	681 23.8	812 27.4
27	水	古代米チキンカレー 牛乳 マカロニサラダ お誕生日デザート	米 古代米 じゃがいも マカ フルーツ杏仁風プリ 油 ドレッシング	鶏肉 チーズ 牛乳	人参 トマト(缶) しょうが キャベツ きゅうり 果汁 たまねぎ しめじ 枝豆 りんご	649 19.8	812 24.5
28	木	食パン 牛乳 白菜の中華煮 棒々鶏サラダ 大学芋	パン 砂糖 片栗粉 さつま芋 水あめ ごま油 ごま 油	豚肉 かまぼこ うすら卵 とりささみ 牛乳	人参 フキノイネ しょうが キャベツ きゅうり 白菜 たまねぎ だけのこ きくらげ	543 21.8	702 27.8
29	金	麦ごはん 牛乳 静岡おでん にんじんのサラダ 味付けのり	米 麦 里芋 クリーム 油	鶏肉 ちぎりあげ うすら卵 厚揚げ ヲ 牛乳 味付けのり 昆布 青のり	人参 果汁 こんにゃく 大根 きゅうり ツナ	586 24.1	714 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/>

