



令和6年12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食分-(kcal) たんぱく質(g)	中 1食分-(kcal) たんぱく質(g)
2 月	丸パン 牛乳 クリームシチュー ほうれん草オムレツ グリーンサラダ	パン じゃがいも 米粉 砂糖 バター 植物油	鶏肉 ミートボール 牡蠣 牛乳 生クリーム	人参 ブロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	581 23.1	760 29.7
3 火	ぷちまる麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 春雨の酢の物 カレーじゃこふりかけ	米 麦 じゃがいも 砂糖 春雨 油 ごま ごま油	鶏肉 大豆 角天 厚揚げ 牛乳 ちりめん わかめ 昆布	人参 いんげん きゅうり たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	594 24.1	733 29.3
4 水	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 サーモンフライ ほうれん草とりんごのサラダ	米 じゃがいも 油 植物油	卵 みそ 鮭フライ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 たまねぎ えのき きゅうり りんご	627 23.9	728 26.5
5 木	食パン 牛乳 高菜スパゲティ ごぼうサラダ マーシャルピンズ	パン スパゲティ ごま ごま油 マネー マーシャルピンズ	鶏肉 牛乳	人参 高菜漬 たまねぎ しめじ コーン キャベツ ごぼう きゅうり	598 22.6	785 28.7
6 金	ぷちまる麦ごはん 牛乳 家常豆腐 カリフラワーサラダ みかん	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ みそ かつ 牛乳	人参 ねぎ かつお きゅうり コーン 枝豆 みかん たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ	629 24.7	771 29.8
9 月	ぷちまる麦ごはん 牛乳 マーボー白菜 れんこんサラダ ミックスかりんとう	米 麦 春雨 砂糖 片栗粉 さつま芋 油 アーモンド ごま油 ごまドレッシング	豚肉 大豆 みそ 牛乳 いらりこ	人参 ねぎ 白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ しいたけ きゅうり しょうが	630 21.8	783 26.1
10 火	冬野菜カレーライス 牛乳 じゃこ豆サラダ りんご	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油	豚肉 大豆 大福豆 金時豆 チーズ 牛乳 しらす	人参 たまねぎ 蓮根 大根 しょうが キャベツ きゅうり りんご	615 18.4	756 21.9
11 水	ぷちまる麦ごはん 牛乳 みそおでん かぼす和え ひじきのり佃煮	米 麦 里芋 砂糖 ごま	うすら卵 ちぎりあげ 厚揚げ 鶏肉 みそ 牛乳 ひじきのり佃煮 昆布	人参 キャベツ きゅうり かぼす果汁 大根 こんにゃく	573 22.0	704 26.8
12 木	食パン 牛乳 野菜スープ いわしのトマト煮 ヨーグルトドレッシングサラダ	パン じゃがいも 油 マネー	ミートボール いわしのトマト煮 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 たまねぎ 白菜 しめじ きゅうり コーン キャベツ	557 24.5	703 30.3
13 金	ひじきキムチチャーハン 牛乳 トックスープ 蒸しぎょうざ もやしのナムル	米 麦 砂糖 とつく ごま ごま油	豚肉 みそ 鶏肉 ギョーザ ひじき 牛乳	人参 ねぎ こまつな 大根 ごぼう しいたけ もやし きゅうり しょうが たまねぎ りんご 白菜	546 19.8	700 25.3
16 月	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) 砂糖 うどん 麺 油	南関揚げ 鶏肉 かまぼこ かつ 牛乳 昆布	人参 ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ 白菜 きゅうり	533 21.3	700 27.3
17 火	生姜ごはん 牛乳 あおさのすまし汁 魚のはちべいソース 野菜の昆布和え	米 砂糖 油 ごま油	鶏肉 南関揚げ 豆腐 かまぼこ ホキ 牛乳 あおさ こんぶ	人参 ねぎ トマト しょうが えのき たまねぎ きゅうり もやし	579 23.4	703 27.9
18 水	ビーフストロガノフ 牛乳 チーズサラダ クリスマスケーキセレクト	米 小麦粉 卵 油 マネー	牛肉 生クリーム 牛乳 チーズ	人参 トマト(缶) ブロッコリー きゅうり しめじ グリンピース しょうが たまねぎ	698 23.3	833 28.0
19 木	米粉入り人参パン 牛乳 八宝菜 ピリ辛きゅうり いらりこ大豆の香りあえ	パン(マーガリン) 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 卵 うすら卵 いらり大豆 牛乳 いらりこ あおのり	人参 しょうが 白菜 たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり きくらげ	559 29.5	714 36.0
20 金	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 さばのゆずみそ煮 ブロッコリーのごま和え	米 砂糖 ごま	南関揚げ みそ さばゆず味噌煮 牛乳 わかめ	人参 かぼちゃ ねぎ ブロッコリー たまねぎ きゅうり	594 21.5	729 25.7
23 月	ぷちまる麦ごはん 牛乳 おじゃが団子汁 魚とがいのフリール こんにゃくの酢みそ和え	米 麦 おじゃがもち 里芋 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま油	鶏肉 南関揚げ ホキ 鶏がらみそ 牛乳 わかめ	人参 ねぎ 大根 こんにゃく きゅうり	628 22.8	794 28.2

※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/>