



令和7年1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	カや熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる	小 13時~(kcal) たんぱく質(g)	中 13時~(kcal) たんぱく質(g)
9	木	ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン キャベツのレモン和え ミニりんごゼリー	パン(マーガリン) スパゲティ リンゴゼリー バター	パン 牛乳 チーズ	人参 ビタミンD きゅうり 果汁 たまねぎ しめじ キャベツ	589 22.0	783 28.0
10	金	麦ごはん 牛乳 みそ汁 肉じゃがコロック ほうれん草のごま和え	米 麦 肉じゃが コロック 砂糖 油 ごま ねりごま	南関東揚げ みそ 牛乳 わかめ	かぼちゃ ねぎ ほうれん草 人参 もやし キャベツ たまねぎ	599 17.4	722 20.4
14	火	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の五目煮 きゅうりとわかめの酢の物 ナッツといりこの飴煮	米 麦 じゃがいも 砂糖 アーモンド 油 ごま カシューナッツ アーモンド	鶏肉 高野豆腐 ちぎりあげ 牛乳 わかめ いりこ 昆布	人参 いんげん キャベツ きゅうり こんにゃく たまねぎ	631 27.1	771 32.7
15	水	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ パンチーズ	米 麦 バター	豚肉 チーズ 牛乳 海藻	人参 トマト(缶) きゅうり 大根 たまねぎ しめじ グリルパスタ	609 20.7	734 24.3
16	木	ココアパン 牛乳 タイピーエン きびなごのかりかりフライ レモン和え	パン 春雨 ごま油 油	豚肉 うすら卵 かまぼこ 牛乳 きびなごのかりかりフライ	人参 ほうろ菜 しょうが きゅうり 果汁 たまねぎ キャベツ だけのこまくらげ	543 23.8	718 30.6
17	金	ごはん 牛乳 武光公鍋 にんじんサラダ さつまいもとりんごの重ね煮	米 すいとん さつま芋 砂糖 油 オリーブ 油 バター	豚肉 みそ 汁 牛乳	人参 こまつな 果汁 りんご きゅうり 大根 ごぼう しいたけ こんにゃく	610 18.4	747 22.3
20	月	黒糖パン 牛乳 野菜スープ ミートボールの甘酢あん コールスローサラダ	パン じゃがいも 油 ドレッシング	パン ミートボール 牛乳	人参 たまねぎ キャベツ えのき きゅうり	569 22.5	735 28.7
21	火	ぷちまる麦ごはん 牛乳 しょうがとねぎと大根のスープ カレー味の唐揚げ ほうれん草とささみのナムル	米 麦 米粉 砂糖 ごま油 油 ごま	かまぼこ 鶏肉 とりささみ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 大根 しょうが もやし	595 23.6	719 28.1
22	水	南関東あげ丼 牛乳 切干大根のみそ和え お誕生日デザート	米 麦 油 砂糖 片栗粉 焼パン(マーガリン) ごま	鶏肉 南関東揚げ 卵 かまぼこ みそ 牛乳	人参 ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ 切干大根 キャベツ	689 24.0	824 28.4
23	木	米粉入りかぼちゃパン 牛乳 かぼちゃとほうれん草とササミのソテー グリーンサラダ フルーツヨーグルト	パン(マーガリン) 薄力粉 バター 油 カシューナッツ	鮭 牛乳 チーズ 生クリーム ヨーグルト	かぼちゃ 人参 ほうれん草 きゅうり こんにゃく 黄桃(缶) パイン(缶) いちご たまねぎ かぼちゃ キャベツ	553 24.2	717 30.5
24	金	わかめごはん 牛乳 かむかむ豚汁 めざし キャベツのごまマヨ和え ミルメーク	米 じゃがいも 砂糖 シメツ 油 ごま ねりごま マヨネーズ	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳 茎わかめ めざし	人参 ねぎ きゅうり しょうが キャベツ こんにゃく 大根 ごぼう	586 22.3	732 26.0
27	月	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ イタリアンサラダ フルーツ杏仁	パン じゃがいも 砂糖 杏仁豆腐 油 ドレッシング	豚肉 パン 大豆 牛乳 チーズ	人参 トマト(缶) きゅうり みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) たまねぎ キャベツ こんにゃく	615 23.7	732 28.1
28	火	ぷちまる麦ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしの梅みそ煮 のり酢和え	米 麦 里芋 砂糖 ごま油	豆腐 いわしの梅味噌煮 汁 牛乳 のり	人参 ねぎ ほうれん草 こんにゃく ごぼう キャベツ	573 22.0	700 26.3
29	水	ポークカレーライス 牛乳 かわりつけもの みかん	米 麦 じゃがいも 油	豚肉 チーズ 牛乳	人参 たまねぎ しょうが みかん キャベツ きゅうり つぼ漬	609 18.5	743 21.9
30	木	米粉入り人参パン 牛乳 鶏すき焼きうどん キャベツの梅肉和え 黒糖ビーンズ	パン(マーガリン) うどん 麵 黒糖 油 カシューナッツ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 大豆 牛乳	人参 ねぎ きゅうり キャベツ 梅 白菜 たまねぎ しいたけ	580 23.7	701 28.1
31	金	ごはん 牛乳 中華風かき玉スープ 鯨の竜田揚げ きゅうりとちくわのキムチ和え	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 油	パン 卵 鯨竜田揚げ 竹輪 牛乳 こんにゃく	人参 たまねぎ しいたけ きゅうり 白菜 かつお	606 21.4	729 25.4

※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/>