



令和7年2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 13歳~(kcal) たんぱく質(g)	中 13歳~(kcal) たんぱく質(g)
3	月	丸パン 牛乳 ジュリエンスープ いわしフライ セゾンサラダ 節分豆	パン 油	パ`-ソ` いわしフライ 節分豆 牛乳	人参 ブ`ソ` たまねぎ 白菜 えのき キャベツ きゅうり	570 25.4	708 30.2
4	火	ゆかりごはん 牛乳 カレー肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 焼きのり	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま	豚肉 角天 厚揚げ 牛乳 わかめ のり	人参 しいたけ グリル`-`ス きゅうり キャベツ こんにゃく たまねぎ ごぼう しょうが	576 22.1	706 25.9
5	水	豚丼 牛乳 バンサンスー `パ`ビ`-`チ`ズ`	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま ごま油	豚肉 錦糸卵 皿 牛乳 `チ`ズ`	人参 ねぎ きゅうり もやし たまねぎ えのき ゆかり こんにゃく しいたけ	600 22.6	742 26.6
6	木	黒糖パン 牛乳 五目うどん ごぼうとナッツのサラダ ネーブル	パン うどん麺 か`ユ`-`ナ`ツ` マヨネーズ	鶏肉 かまぼこ 南関揚げ 竹輪 牛乳	人参 ねぎ たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ `ネ`ブル	571 22.0	747 28.2
7	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ししゃもの青のり焼き キャベツのおかか和え	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	鶏肉 卵 竹輪 高野豆腐 かつお節 牛乳 ししゃも 青のり	人参 ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	604 28.3	744 35.3
10	月	ぷちまる麦ごはん 牛乳 いものこ汁 さばのチリソース かみかみサラダ	米 麦 里芋 砂糖 油 ごま油 ごま	鶏肉 豆腐 サバ さきいか 牛乳	人参 ねぎ しめじ こんにゃく キャベツ きゅうり	645 23.7	790 28.0
12	水	わかめごはん 牛乳 みそ汁 干草焼き 切干大根の含め煮	米 砂糖 ごま油	豆腐 南関揚げ みそ 干草焼き 油揚げ 角天 わかめ 牛乳	人参 ねぎ いんげん たまねぎ 切干大根 しいたけ	590 21.3	727 26.0
13	木	パインパン 牛乳 オニオンスープ ポテトカップグラタン コーンサラダ	パン じゃがいも ポ`テ`ト`カ`ッ`プ` グラタン(マ`ガ`リ`ソ`) 油	パ`-`ソ` うすら卵 `ソ` 牛乳	人参 `ソ`-`パ`イン`(缶) たまねぎ えのき キャベツ きゅうり	571 21.5	703 26.5
14	金	ハヤシライス 牛乳 かぼちゃサラダ お誕生日デザート	米 ホ`ル`キ`ミ`ックス 油 マ`ヨ`ネ`ズ` `バ`タ` `チ`ョ`レ`ト`	牛肉 卵 チ`-`ズ` 牛乳	人参 トマト(缶) かぼちゃ グリル`-`ス しょうが きゅうり たまねぎ しめじ	686 20.6	818 23.9
17	月	セルフホットドッグ 牛乳 ミネストローネ ツナサラダ	パン じゃがいも マ`カ` オ`イ`ル` 油 油	ウ`イ`ン`-`パ`-`ソ` `ソ` 牛乳 `チ`ズ`	人参 トマト(缶) `ソ`-`タ`ま`ね`ぎ` キャベツ セロリ きゅうり	554 23.9	704 29.8
18	火	ぶりんめし 牛乳 白玉汁 ぶりフライ れんこんサラダ	米 砂糖 白玉もち 里芋 油 ごま	豆腐 南関揚げ 鶏肉 `ブ`リ`フ`ライ` 牛乳	人参 ねぎ しいたけ 切干大根 大根 `ウ`イ`ン` きゅうり	679 25.3	799 28.5
19	水	チキンカレーライス 牛乳 じゃこ豆サラダ `一`食`ア`-`モ`ン`ド`	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 `ア`-`モ`ン`ド`	鶏肉 大豆 大福豆 金時豆 `チ`ズ` 牛乳 しらす	人参 たまねぎ 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり	615 21.3	755 25.1
20	木	ミルクパン 牛乳 ソーススパゲティ コールスローサラダ フルーツミックス	パン(マ`ガ`リ`ソ`) `ス`パ`ゲ`ティ` `ゼ`リ` 油 ド`レ`ッ`シ`ン`グ`	豚肉 竹輪 牛乳 青のり	人参 `ピ`-`ソ` きゅうり みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	617 24.2	807 30.5
21	金	ぷちまる麦ごはん 牛乳 おでん 酢みそ和え 納豆	米 麦 里芋 砂糖 ごま	鶏肉 ちぎりあげ うすら卵 厚揚げ 納豆 みそ 牛乳 わかめ 昆布	人参 こんにゃく 大根 キャベツ きゅうり	618 26.6	742 31.1
25	火	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 きくらげの酢の物 かみかみナッツ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 `ア`-`モ`ン`ド`	豆腐 豚肉 ひよこ豆 みそ 皿 大豆 牛乳 いりこ	人参 ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	564 23.1	706 28.5
26	水	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 鮭の塩糶焼き 五目きんぴら	米 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	卵 みそ 鮭 角天 牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ たまねぎ えのき ごぼう こんにゃく	577 25.8	705 31.2
27	木	食パン 牛乳 クリームシチュー チキンナゲット キャベツとパインのサラダ	パン じゃがいも 米粉 `バ`タ`-`油`	パ`-`ソ` `并`ナ`ゲ`ッ`ト` 牛乳	人参 きゅうり パイン(缶) `ソ`-`ツ` キャベツ たまねぎ 枝豆 しめじ 白菜	551 21.5	727 27.7
28	金	ごはん 牛乳 のっぺい汁 鶏の唐揚げ もやしのナムル	米 里芋 片栗粉 米粉 砂糖 油 ごま油	鶏肉 豆腐 牛乳	人参 ねぎ きゅうり もやし しいたけ こんにゃく 大根 ごぼう	628 25.2	776 31.1

※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/>