



令和7年3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 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)	
3	月	ポークカレーライス 牛乳 かみかみサラダ 卒業&お誕生日お祝いデザート	米 麦 ジャがいも 砂糖 <small>小学生：みかんゼリー 中学生：いちごゼリー</small> ごま油 ごま	豚肉 さきいか チーズ 牛乳	人参 たまねぎ 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり	610 19.6	756 23.2	
4	火	麦ごはん 牛乳 筑前煮 春雨の酢の物 手作りふりかけ	米 麦 里芋 砂糖 春雨 油 ごま油 ごま	鶏肉 ちぎりあげ 厚揚げ かつお節 牛乳 茎わかめ しらす 青のり	人参 きゅうり ごぼう たけのこ こんにゃく 蓮根 枝豆 しいたけ	596 23.4	738 28.9	
5	水	ぶちまる麦ごはん 牛乳 みそ汁 さばのソース煮 野菜のアーモンド和え	米 麦 さつま芋 砂糖 アーモンド	焼き豆腐 みそ サバ 牛乳	人参 ねぎ もやし しょうが きゅうり ごぼう 大根 キャベツ	596 28.5	734 34.4	
6	木	きなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ れんこんサラダ	パン 砂糖 ジャがいも 油 マヨネーズ ごま	きな粉 豚肉 パンコ 大豆 牛乳 チーズ	人参 トマト たまねぎ しょうが きゅうり	544 20.6	709 25.8	
7	金	キムタクごはん 牛乳 トックスープ みそドレッシング和え ほうれん草ムース	米 砂糖 とつく ほうれん草ムース ごま油 ごま 油	豚肉 鶏肉 丸みそ 牛乳	人参 ねぎ こまつな 大根 ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ 白菜 特製 たくあん しょうが 白菜	608 19.9	737 23.6	
10	月	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 きゅうりの酢の物 いりごと大豆の香りあえ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	豚肉 厚揚げ みそ 大豆 牛乳 わかめ いりご 青のり	人参 ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが	599 26.0	744 31.9	
11	火	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 いかの和え物 味付けのり	米 麦 ジャがいも 砂糖 油 ごま	鶏肉 角天 厚揚げ 大豆 佃 牛乳 わかめ 味付けのり	人参 こんにゃく ごぼう 枝豆 きゅうり キャベツ	636 27.1	774 32.6	
12	水	セルフビビンバ 牛乳 わかめスープ パピチーズ	米 砂糖 ごま油 ごま	牛肉 豚肉 豆腐 かまぼこ 牛肉 わかめ チーズ	ほうれん草 人参 ねぎ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが	621 25.8	734 30.2	
13	木	ミルクパン 牛乳 トマトクリームスパゲティ ごまじゃこサラダ オレンジ	パン(マーガリン) スパゲティ バター ごま ごま油	パンコ 牛乳 チーズ しらす 生クリーム	人参 ほうれん草 トマト きゅうり ネーブル たまねぎ エリンギ キャベツ	585 22.4	766 28.7	
14	金	ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 レバーと魚の加熱ナッツ炒め にんじんサラダ	米 ジャがいも 砂糖 油 加熱ナッツ 料理油	卵 みそ ホキッパ 卵 竜田揚げ 牛乳	人参 ねぎ ピーマン きゅうり トマト じゃがいも たまねぎ えのき しょうが	628 25.8	764 31.9	
17	月	食パン 牛乳 クリームシチュー 牛肉コロッケ キャベツのレモン和え	パン ジャがいも 米粉 コロッケ バター 油 料理油	鶏肉 ミートボール 牛乳 生クリーム	人参 ほうれん草 じゃがいも しめじ キャベツ たまねぎ きゅうり	607 21.8	741 26.8	
18	火	セルフ高菜めし 牛乳 だご汁 ししゃものガーリック焼き	米 小麦粉 白玉粉 里芋 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 南関揚げ みそ かつお節 牛乳 ししゃも	人参 ねぎ 高菜漬 こんにゃく 大根 ごぼう しいたけ	586 20.3	702 24.8	
19	水	赤飯 牛乳 すまし汁 しょうが入りつくね 土佐和え 卒業&お誕生日お祝いデザート	赤飯(もち米、うるち米、小豆) <small>小学生：いちごゼリー 中学生：みかんゼリー</small> ごま	豆腐 はんぺん かつお節 しょうが つくね 牛乳 わかめ	ねぎ ほうれん草 人参 たまねぎ えのき キャベツ	577 19.1	702 24.4	
20	木	春 分 の 日						
21	金	チキンライス 牛乳 白菜スープ トマトオムレツ フルーツ杏仁	米 春雨 杏仁豆腐 加熱ゼリー バター	鶏肉 豚肉 丸揚げ 牛乳	トマト 人参 ねぎ しいたけ みかん(缶) 黄桃(缶) パイン(缶) たまねぎ グリンピース 白菜 しょうが		736 21.9	

※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/>