



令和7年5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	木	食パン 牛乳 野菜スープ 彩り野菜のミンチカツ キャベツのカレーソテー	パン じゃがいも 油	ミートボール キャベツミンチカツ 牛乳	ほうれん草 人参 キャベツ しめじ たまねぎ	531 21.5	703 27.9
2	金	赤飯 牛乳 すまし汁 味噌入りつくね 土佐和え お誕生日デザート	赤飯 日向夏ゼリー ごま	豆腐 はんぺん 味噌つくね かつお節 牛乳 わかめ	ほうれん草 人参 ねぎ キャベツ たまねぎ えのき	567 19.0	700 24.2
7	水	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま ごま油	鶏肉 チーズ 牛乳 海藻 ヨーグルト	人参 きゅうり バイン(缶) みかん(缶) 黄桃(缶) たまねぎ 枝豆 しょうが キャベツ	614 20.0	467 23.8
8	木	食パン 牛乳 ひじきスパゲティ キャベツのマリネ 一食アーモンド	パン 砂糖 パンゲティ 油 アーモンド	鶏肉 角天 油揚げ 丸 牛乳 ひじき	人参 いんげん たまねぎ キャベツ きゅうり 味噌果汁	584 25.3	752 31.7
9	金	麦ごはん 牛乳 新キャベツのみそ汁 鶏の唐揚げ おひたし	米 麦 薄力粉 米粉 油 ごま	油揚げ 豆腐 みそ 鶏肉 かつお節 牛乳	人参 ねぎ キャベツ たけのこ えのき もやし きゅうり	614 25.0	749 29.4
12	月	キムタクごはん 牛乳 わかめスープ コーン焼売 もやしのナムル	米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 かまぼこ コーン焼売 牛乳 わかめ	ねぎ 人参 もやし きゅうり 白菜 たくあん しょうが たまねぎ	584 20.7	772 26.1
13	火	ぶちまる麦ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 レバーの生姜煮 磯香サラダ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 マネーズ	豚肉 肉 豆腐 卵 牛乳 のり	人参 ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ しいたけ きくらげ たまねぎ 白菜 たけのこ	592 25.7	784 31.9
14	水	ぶちまる麦ごはん 牛乳 豚汁 干草焼き 野菜の甘酢和え	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐 みそ 干草焼き 牛乳	人参 ねぎ 干草野菜 キャベツ ごぼう しいたけ しょうが 大根 こんにゃく	544 20.1	765 25.8
15	木	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 砂糖 じゃがいも シェルマカロニ オリーブオイル 油	ウインナー パン チーズ ツナ 牛乳	にんじん トマト缶 きゅうり コーン缶 たまねぎ キャベツ セロリ	554 23.9	
16	金	わかめごはん 牛乳 けんちん汁 太刀魚フライ サラ玉サラダ	米 じゃがいも ごま油 油ドレッシング	豆腐 太刀魚フライ 丸 わかめ 牛乳	人参 ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう	667 22.6	824 25.9
19	月	アーモンドトースト(マガリ) 牛乳 ひよこ豆のトマト煮 甘夏サラダ	パン 砂糖 じゃがいも マガリ アーモンド 油	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 チーズ	人参 トマト缶 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ 甘夏みかん(缶)	660 21.9	
20	火	アスパラベーコンピラフ 牛乳 春雨スープ かみかみサラダ ベビーチーズ	米 春雨 砂糖 バター ごま油 ごま	ベーコン 鶏肉 さきいか 牛乳 チーズ	アスパラ 人参 干草野菜 きくらげ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン 大根	600 20.2	704 23.3
21	水	ぶちまる麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ ししゃもの青のり焼き ゆかり和え	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 ごま油	鶏肉 卵 竹輪 高野豆腐 牛乳 青のり ししゃも	人参 ねぎ ゆかり キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ		745 35.1
22	木	食パン 牛乳 チンゲン菜とコーンのスープ ハンバーグケチャップソース キャベツのサラダ	パン 砂糖 じゃがいも	ベーコン 卵 竹輪 高野豆腐 牛乳	人参 干草野菜 たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	590 24.1	701 30.1
23	金	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 ホキいそべ揚げ 野菜の炒り卵和え	米 砂糖 油	南関東揚げ 豆腐 みそ 軒天玉揚げ 炒り卵 牛乳 わかめ	人参 ねぎ こまつな たまねぎ もやし	646 21.9	720 24.9
26	月	アーモンドトースト(マガリ) 牛乳 ひよこ豆のトマト煮 甘夏サラダ	パン 砂糖 じゃがいも マガリ アーモンド 油	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 チーズ	人参 トマト缶 キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ 甘夏みかん(缶)		783 26.5
27	火	ごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 アーモンド和え 味付けのり	米 じゃがいも 砂糖 アーモンド	豚肉 大豆 ちぎりあげ 厚揚げ 牛乳 味付けのり	人参 いんげん ほうれん草 もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが こんにゃく ごぼう	577 23.0	766 28.5
28	水	ぶちまる麦ごはん 牛乳 白玉汁 鮭の塩焼き もやしの和え物	米 麦 白玉 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 かまぼこ 鮭 牛乳	人参 こまつな 大根 しいたけ もやし きゅうり	570 25.7	706 29.2
29	木	米粉入り人参パン 牛乳 山菜うどん ごぼうサラダ 抹茶豆	パン(マガリ) うどん 片栗粉 ごま マネーズ	鶏肉 南関東揚げ 竹輪 大豆 牛乳	人参 ねぎ 山菜 たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ	584 23.7	759 29.9
30	金	ごはん 牛乳 かきたま汁 大豆とごぼうのミンチカツ きゅうりのごまみそ和え	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 油 ごま	卵 豆腐 かまぼこ 大豆とごぼうのミンチカツ みそ 牛乳	人参 ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	616 22.3	774 27.9

※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/>