



令和7年6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人分 (kcal) たんぱく質(g)	中 1人分 (kcal) たんぱく質(g)
2	月	ぶちまる麦ごはん 牛乳 みそ汁 いわししょうが煮 茎わかめの和え物	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	南関揚げ 豆腐 みそ いわしの生姜煮 竹輪 牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	597 21.3	731 25.7
3	火	ぶちまる麦ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ 春雨マヨサラダ ベビーチーズ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 マネー	厚揚げ 豚肉 ひよこ豆 みそ 竹輪 牛乳 チーズ	人参 ねぎ きゅうり トマト しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	663 23.0	806 27.2
4	水	ポークカレーライス 牛乳 トマトのサラダ フルーツミックス	米 麦 じゃがいも 砂糖 加工油脂 油	豚肉 とりささみ チーズ 牛乳 わかめ	人参 トマト きゅうり レモン汁 みかん バイン缶 黄桃缶 たまねぎ グリンピース しょうが	627 18.9	778 22.4
5	木	食パン 牛乳 クリームシチュー コーンサラダ いりこのナッツがらめ	パン じゃがいも 米粉 砂糖 バター 油 カシューナッツアーモンド	鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム いりこ	人参 キャベツ きゅうり トマト たまねぎ 枝豆 しめじ	563 27.1	712 33.8
6	金	ごはん 牛乳 沢煮焼 レバーのオーロラソース カラフルサラダ	米 米粉 片栗粉 砂糖 油 マネー ごま	豚肉 鰹田揚げ 鶏肉 丸 牛乳 ひじき	人参 ねぎ しょうが ごぼう 大根 しいたけ きゅうり	612 24.3	742 29.0
9	月	カットコッペパン 牛乳 野菜スープ チリコンカン キャベツとパインのサラダ	パン じゃがいも 砂糖 油	ベーコン 大豆 牛肉 牛乳	人参 トマト(缶) パイン(缶) しめじ きゅうり たまねぎ キャベツ	590 23.4	701 27.7
10	火	麦ごはん 牛乳 みそけんちん汁 信田煮 のり酢和え	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 みそ ツナ 肉詰めいなり 牛乳 のり	人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ しいたけ 大根 ごぼう こんにゃく	591 24.3	714 28.3
11	水	麦ごはん 牛乳 肉団子スープ ししゃものかぶり焼き こんにゃくの酢みそ和え	米 麦 米粉 砂糖 ごま油 ごま	ミートボール みそ 牛乳 ししゃも わかめ	人参 人参 こんにゃく きゅうり 大根 たまねぎ キャベツ しょうが	572 21.1	709 26.3
12	木	ココアパン 牛乳 アスパラベーコンスパゲティ お豆のサラダ メロン	パン 米粉 砂糖 バター 植物油	ベーコン 大豆 大福豆 金時豆 ツナ 牛乳	人参 アスパラガス きゅうり トマト キャベツ たまねぎ エリンギ	548 21.6	715 27.4
13	金	セルフかつ丼 牛乳 ヒレカツ 野菜の昆布和え	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油	卵 かまぼこ 鰹 かつお 牛乳 塩昆布	人参 ねぎ たまねぎ しいたけ きゅうり	577 22.9	707 27.9
16	月	ミルクパン 牛乳 セルフきつねうどん トマトとキャベツの酢の物	パン(小麦粉) うどん 砂糖 ごま ごま油	油揚げ 鶏肉 竹輪 牛乳 わかめ	人参 ねぎ トマト たまねぎ しいたけ キャベツ	593 25.6	744 30.8
17	火	ぶちまる麦ごはん 牛乳 かぼちゃのうま煮 厚焼きたまご 梅肉和え	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	鶏肉 ちぎりあげ 厚焼きたまご 牛乳	かぼちゃ 人参 いんげん きゅうり キャベツ 梅 しいたけ しょうが こんにゃく たまねぎ	617 23.0	740 26.5
18	水	セルフそばろごはん 牛乳 はんぺん汁 小松菜のからし和え	米 砂糖 ごま マネー	鶏肉 はんぺん 豆腐 牛乳	人参 こまつな ねぎ キャベツ たけのこ えのき たまねぎ しょうが トマト しらたき	568 20.8	701 24.8
19	木	黒糖パン 牛乳 ABCスープ タンドリーチキン グリーンサラダ	パン 米粉 砂糖 油	ベーコン 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	人参 たまねぎ えのき キャベツ きゅうり トマト	524 24.6	700 31.9
20	金	ハヤシライス 牛乳 アスパラサラダ 手作りチョコケーキ	米 麦 砂糖 片栗粉 バター チョコレート	豚肉 とりささみ 卵 牛乳 チーズ	人参 トマト アスパラガス キャベツ トマト レモン汁 たまねぎ しめじ グリンピース	694 21.4	836 25.4
23	月	麦ごはん 牛乳 みそ汁 魚のマヨネーズ焼き ひじきの和え物	米 麦 砂糖 マネー ごま油	南関揚げ 豆腐 みそ 枝 丸 牛乳 わかめ ひじき	人参 たまねぎ えのき きゅうり キャベツ	599 23.8	729 28.2
24	火	ぶちまる麦ごはん 牛乳 豚肉とごぼうの煮物 香りとえ 黒糖ビーンズ	米 麦 じゃがいも 砂糖 黒糖 油 カシューナッツ	豚肉 竹輪 みそ 大豆 牛乳	人参 キャベツ レモン汁 枝豆 しょうが こんにゃく ごぼう きゅうり	599 21.7	745 27.0
25	水	麦ごはん 牛乳 春雨汁 れんこんのはさみ揚げ ちくわとピーマンの炒め物	米 麦 はるさめ 砂糖 でんぷん 油 ごま油	鶏肉 かまぼこ 竹輪 れんこんのはさみ揚げ 牛乳 昆布	人参 人参 しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ	619 22.3	723 25.0
26	木	ココアきなこ揚げパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ 一食いりこ	パン 砂糖 じゃがいも 油 ごま マネー	きな粉 豚肉 ベーコン 大豆 ツナ 牛乳 チーズ いりこ	人参 トマト(缶) たまねぎ ごぼう きゅうり	613 25.7	801 32.1
27	金	ジャンバラヤ 牛乳 コーンと卵のスープ セゾンサラダ お誕生日デザート	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 加工油脂 植物油 油	牛肉 豚肉 卵 ベーコン 牛乳	人参 キャベツ きゅうり 枝豆 えのき たまねぎ セロリ マッシュルーム トマト	584 19.6	706 23.7
30	月	丸パン 牛乳 パンプキンポタージュ トマトオムレツ フルーツ白玉	パン 米粉 白玉餅 バター	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参 枝豆 バイロババ 枝豆 黄桃(缶) パイ(缶) たまねぎ しめじ	613 21.2	792 26.4

※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/>