

令和7年7・8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)
7月							
1	火	麦ごはん 牛乳 豚肉じゃが アスパラのサラダ カレーじゃこふりかけ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 カシューナッツ マヨネーズ	豚肉 南関揚げ ちぎりあげ 牛乳 ちりめん	人参 アスパガス キャベツ きゅうり しいたけ 枝豆 こんにゃくたまねぎ ごぼう	592 19.7	731 23.6
2	水	ゆかりごはん 牛乳 もずくのすまし汁 ゴーヤーチャンプルー お誕生日デザート	米 砂糖 ほうれんそうムス ごま ごま油	魚そうめん 豚肉 焼き豆腐 炒り卵 牛乳 かつお節 もずく	人参 ちかくソ菜 にがうり えのき たまねぎ ゆかり	583 20.9	704 25.2
3	木	丸パン 牛乳 なすのトマトスパゲティ カラフルサラダ きなこ豆	パン スパゲティ 砂糖 オリーブ油 ごま カシューナッツ	ベーコン 大豆 きな粉 牛乳 チーズ	人参 トマト(缶) キャベツ きゅうり ｺｰﾝ たまねぎ なす エリンギ	583 24.1	749 30.1
4	金	ごはん 牛乳 生姜の肉団子ｽｰﾌﾟ あじフライ キャベツの梅肉和え	米 ｺｰﾝ 油	ミートボール あじフライ 牛乳	人参 ちかくソ菜 梅 たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり	590 22.8	711 26.7
7	月	コッペパン 牛乳 カレーうどん チーズサラダ 七夕デザート	パン うどん麺 セタミゼリー 油 マヨネーズ	鶏肉 竹輪 牛乳 チーズ	人参 ねぎ たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	533 20.6	702 25.9
8	火	ごはん 牛乳 大豆の磯煮 トマトのさっぱりサラダ 焼きししゃも	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	豚肉 大豆 角天 高野豆腐 牛乳 ししゃも ひじき 茎わかめ	人参 トマト こんにゃく ごぼう 枝豆 きゅうり	598 25.1	746 32.2
9	水	麦ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 チンジャオロース 納豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	卵 みそ 牛肉 竹輪 納豆 牛乳	人参 ねぎ ｺｰﾝ 赤ﾍﾞｰﾝ 黄ﾍﾞｰﾝ しょうが たけのこ たまねぎ えのき	594 25.5	710 29.5
10	木	ﾋﾙﾌｨｯｼｭﾊﾝﾊﾞｰｶﾞｰ 牛乳 コーンポタージュ 白身魚フライ コールスロー	パン じゃがいも 薄力粉 バター 油 ドレッシング	ベーコン 白身魚フライ 牛乳 生クリーム	人参 たまねぎ ｺｰﾝ キャベツ きゅうり	596 22.7	756 27.9
11	金	マーボー豆腐丼 牛乳 ひじきシューマイ バンサンスー	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	豆腐 豚肉 牛肉 みそ 錦糸卵 ｵﾑ ひじきしゅうまい 牛乳	人参 ねぎ もやし たまねぎ たけのこ しょうが きゅうり	581 22.4	747 28.2
14	月	麦ごはん 牛乳 いかの中華ｽｰﾌﾟ 魚とﾊﾞｰﾈのｸﾘｰﾑ ごま酢あえ	米 麦 春雨 砂糖 ごま油 油 ごま	ｲｶ かまぼこ ホキ ｵﾑ 牛乳 わかめ	人参 ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	567 24.0	711 29.3
15	火	ドライカレー 牛乳 ごちそうサラダ フルーツヨーグルト	米 麦 油 アーモンド ドレッシング マヨネーズ	牛肉 豚肉 大豆 ｵﾑ チーズ 牛乳 ヨーグルト	人参 ｺｰﾝ ﾏﾂｼﾞ たまねぎ しょうが きゅうり りんご(缶) みかん(缶) 黄桃(缶) バイリン(缶)	665 24.2	809 29.0
16	水	たこめし 牛乳 あおさ汁 いわしのかぼすレモン煮 ピーマンのこんぶ和え	米 砂糖 油 ごま油	たこ 南関揚げ 豆腐 かまぼこ いわしｶﾏ ﾗﾒﾝ煮 牛乳 あおさ しそ昆布	人参 ねぎ ｺｰﾝ キャベツ えのき ごぼう 枝豆 しょうが	558 25.5	700 30.9
17	木	ミルクパン 牛乳 野菜ｽｰﾌﾟ ほうれん草オムレツ ラタトゥイユ	パン(マーガリン) じゃがいも 砂糖 油 オリーブ油	ベーコン ｵﾑ 牛乳	人参 トマト 黄ﾍﾞｰﾝ 赤ﾍﾞｰﾝ なす ﾏﾞｰﾁ ｴのき たまねぎ キャベツ	547 20.7	718 26.5
18	金	終 業 式					
🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴 夏 休 み 🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴🌴							
8月							
28	木	始 業 式					
29	金	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ お誕生日デザート	米 じゃがいも 油	豚肉 チーズ 牛乳 海藻	かぼちゃ 人参 大根 ﾋﾞｰﾝ 枝豆 きゅうり たまねぎ なす しょうが	610 18.5	733 21.5

※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/>