

令和7年9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)
1	月	麦ごはん 牛乳 八宝菜 コーン焼売 ナムル	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 仂 うすら卵 ｺｰﾝ焼売 牛乳 ちりめん	人参 きゅうり 大根 しょうが きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ	572 22.4	743 28.6
2	火	ぶちまる麦ごはん 牛乳 みそ汁 魚の南蛮漬け 野菜のアーモンド和え	米 麦 砂糖 油 アｰﾓﾝﾄﾞ	厚揚げ みそ ホキ 牛乳 わかめ	かぼちゃ ねぎ 人参ﾋﾟｰﾏﾝ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ ﾊﾞﾚﾝｼﾞｭｰ果汁	569 22.5	701 27.0
3	水	肉きゃべ丼 牛乳 トマトサラダ 大豆とナッツの飴煮	米 麦 砂糖 片栗粉 ｸﾘｰﾌﾞ 油 ｶｼｭｰﾅｯﾂ ごま	豚肉 みそ 大豆 牛乳	人参 トマト きくらげ しょうが きゅうり ﾊﾞﾚﾝｼﾞｭｰ果汁 キャベツ たけのこ たまねぎ	608 22.6	762 27.7
4	木	コッペパン 牛乳 ソーススパゲティ 茎わかめのサラダ ぶどう	パン ﾏﾞｹﾃﾞ 油 ごま油	豚肉 仂 竹輪 ﾊﾑ 牛乳 茎わかめ 青のり	人参ﾋﾟｰﾏﾝ きゅうり ぶどう きくらげ しょうが キャベツ たまねぎ	598 24.2	714 28.5
5	金	ごはん 牛乳 大豆の磯煮 ししゃものｶﾞｰリック焼き 酢みそ和え	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま	鶏肉 大豆 ちぎりあげ 高野豆腐 みそ 牛乳 ひじき ししゃも わかめ	人参 しいたけ キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ こんにゃく ごぼう	627 27.0	772 33.2
8	月	食パン 牛乳 ABCスープ ミートボールの甘酢あん かぼちゃサラダ	食パン 砂糖 ﾏｶｺ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ﾊﾞｰﾝｽﾞ ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ 牛乳	人参 かぼちゃ たまねぎ えのき きゅうり	581 21.1	759 26.6
9	火	ぶちまる麦ごはん 牛乳 かむかむ豚汁 ホキフライ 切干大根のごまつナ和え	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	豚肉 豆腐 みそ ホキフライ ﾂﾅ 牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 ごぼう しょうが こんにゃく 切干大根	609 24.2	752 29.5
10	水	麦ごはん 牛乳 いり豆腐 キャベツといかのサラダ 手作りふりかけ	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	豆腐 鶏肉 卵 さきいか 牛乳 しらす かつお節 青のり	ねぎ 人参 たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	597 27.9	737 34.5
11	木	コッペパン 牛乳 クリーム煮 ほうれん草オムレツ ラタトゥユ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉 ﾊﾞﾀｰ ｸﾘｰﾌﾞ 油	鶏肉 ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ﾊﾑ 牛乳 生ｸﾘｰﾑ	人参ﾌﾞﾚｯｼｰ トマト 赤・黄ﾊﾞﾀﾚ なす ﾂﾂｷｺ たまねぎ しめじ	582 23.4	757 29.8
12	金	セルフタコライス 牛乳 野菜スープ お誕生日デザート	米 麦 砂糖 じゃがいも ﾌﾙｰﾂ杏仁風ﾌﾞﾘｯｼﾞ ｸﾘｰﾌﾞ 油 油	牛肉 豚肉 大豆 ﾎｰﾝｽ ﾁｰｽﾞ 牛乳	人参 たまねぎ キャベツ しめじ	640 21.9	783 26.7
16	火	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 いかねぎ焼き 豚肉となすの炒め物	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油 油	豆腐 いかねぎ焼き 豚肉 厚揚げ 牛乳	人参 ねぎ しょうが 枝豆 なす たけのこ こんにゃく ごぼう たまねぎ	613 24.2	736 28.4
17	水	麦ごはん 牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 トマトとキャベツの酢の物	米 麦 砂糖 ごま ごま油	南関揚げ 豆腐 みそ いわし梅煮 牛乳 わかめ	人参 トマト たまねぎ えのき キャベツ	594 22.4	714 26.1
18	木	ミルクパン 牛乳 ミネストローネ 牛肉コロッケ ビーンズサラダ	パン(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) じゃがいも ﾏｶｺ コロッケ 砂糖 ｸﾘｰﾌﾞ 油 油	ﾊﾞｰﾝｽﾞ 大豆・大福豆・金時豆 牛乳 チーズ	人参ﾄﾏﾄ(缶) キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	602 20.6	747 25.6
19	金	南関あげ丼 牛乳 そうめんサラダ フルーツヨーグルト(梨)	米 麦 砂糖 片栗粉 そうめん ｶﾅﾋﾃﾞ ｰﾘｰ 油 ごま油 ごま	鶏肉 南関揚げ 卵 かまぼこ ﾊﾑ 牛乳 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参 ねぎ 梨 黄桃(缶) ﾎﾞｲﾂ しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	627 23.6	777 28.8
22	月	セルフホットドッグ 牛乳 キャロットスープ ツナサラダ	パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 ﾊﾞﾀｰ 油	ｳｲﾝﾅｰ ﾎｰﾝｽ ﾂﾅ 牛乳 生ｸﾘｰﾑ	ﾄﾏﾄ 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり ｺｰﾝ	595 24.3	716 29.4
24	水	チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ いりこの飴煮	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	鶏肉 ﾁｰｽﾞ 牛乳 いりこ	人参 ｺｰﾝ たまねぎ 枝豆 しょうが キャベツ きゅうり	605 22.3	754 27.0
25	木	米粉入り人参パン 牛乳 汁ビーフン ｲﾂﾀとお肉のﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ごぼうとナッツのサラダ	パン(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ﾋﾞｰﾌﾝ ｶｼｭｰﾅｯﾂﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	豚肉 かまぼこ ｲﾂﾀとお肉のﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 牛乳	人参 ﾉﾂｸﾞﾚ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	580 24.9	736 29.8
26	金	麦ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 元気がでるレバー 野菜のごま和え	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖 油 ごま アｰﾓﾝﾄﾞ	卵 みそ 鶏ﾊﾞｰ 鶏肉 牛乳	人参 ねぎ にら たまねぎ えのき きゅうり キャベツ	631 25.4	773 29.4
29	月	黒糖パン 牛乳 ポトフ ししゃもフライ 海藻サラダ	パン じゃがいも 油 ごま ごま油	ｳｲﾝﾅｰ ﾂﾂﾔﾏﾌﾗｲ 牛乳 海藻	人参ﾌﾞﾚｯｼｰ 大根 きゅうり 白菜 たまねぎ	543 22.4	733 29.4
30	火	わかめごはん 牛乳 春雨汁 さばの生姜煮 れんこんのごまマヨネーズ和え	米 春雨 ごま ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鶏肉 かまぼこ ﾂﾅ さばの生姜煮 わかめ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ ｲﾂﾀ ｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ 白菜	631 23.2	766 27.8

※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/>