

令和7年10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	水	ぶちまる麦ごはん 牛乳 家常豆腐 なすの中華サラダ パピｰチーズ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 厚揚げ みそ 𠩺 牛乳 チーズ	人参 ねぎ なす キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが	624 23.7	759 28.2
2	木	食パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ コーンサラダ マーシャルピンズ	パン スパゲティ 砂糖 バター 油 マーシャルピンズ	ﾊﾞｰｺﾝ 牛乳 チーズ 生クリーム	人参 ほうれん草 ｺｰﾝ キャベツ きゅうり 枝豆 たまねぎ エリンギ トマト	634 22.6	838 28.8
3	金	ごはん 牛乳 わかめのすまし汁 夏野菜とミンチの甘辛炒め きゅうりとミトトの梅肉和え ムース	米 砂糖 片栗粉 ムース ごま油	豆腐 かまぼこ 豚肉 大豆 みそ 牛乳 わかめ	ねぎ 人参 ビｰﾏﾝﾄﾞﾄﾏﾄ しょうが きゅうり 梅 ゆかり なす たけのこ たまねぎ えのき	610 21.6	717 25.6
6	月	米粉入り人参パン 牛乳 肉団子スープ いわしのカリカリフライ 月見団子	ﾊﾞﾝ(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) ﾏﾓｰ 月見団子 ごま油 油	ﾐﾄﾎﾞｰﾙ 牛乳 いわしのかりかりﾌﾗｲ	人参 ﾅﾝｶﾞﾖﾚ しょうが たまねぎ キャベツ	640 24.4	844 31.7
7	火	ごはん 牛乳 大豆の五目煮 きゅうりのごまみそ和え 手作りふりかけ	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	鶏肉 大豆 角天 厚揚げ みそ 牛乳 ちりめん かつお節 青のり 昆布	人参 しいたけ いんげん キャベツ きゅうり こんにゃく ごぼう	574 23.3	708 28.5
8	水	ぶちまる麦ごはん 牛乳 みそ汁 さばの塩こうじ焼き きゅうりとちくわのキムチ和え	米 麦 さつま芋 ごま油	焼き豆腐 みそ ｶﾊﾞ 竹輪 牛乳 昆布	人参 ねぎ ごぼう 大根 きゅうり 白菜ｷﾏﾁ	598 22.1	730 26.0
9	木	ミルクパン 牛乳 野菜スープ カレービーンズ フルーツヨーグルト	ﾊﾞﾝ じゃがいも 油	ﾐﾄﾎﾞｰﾙ 豚肉 大豆 牛乳 チーズ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参 ビｰﾏﾝﾄﾞ たまねぎ キャベツ しめじ しょうが りんご缶 みかん(缶) 黄桃(缶) バイون(缶)	593 24.7	765 31.1
10	金	ぶちまる麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 卵の土佐煮 にんじんサラダ	米 麦 里芋 片栗粉 砂糖 ｱｰﾓﾝﾄﾞ ｵﾘｰﾌﾞ 油	鶏肉 豆腐 ゆで卵 かつお節 ｼﾅ 牛乳	人参 ねぎ ｺｰﾝ ﾍﾞﾝ果汁 きゅうり こんにゃく 大根 ごぼう しいたけ	597 24.9	709 28.5
14	火	ハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ いりこのナッツがらめ	米 麦 砂糖 バター ごま ｶﾅﾅﾂ	豚肉 𠩺 チーズ 牛乳 ひじき いりこ	人参 トマト(缶) きゅうり たまねぎ しめじｸﾘｽﾁﾅｰｽ	620 22.8	755 27.3
15	水	ぶちまる麦ごはん 牛乳 みそ汁 豆腐ハンバーグ ツナときゅうりのカレー和え	米 麦 砂糖 片栗粉 油	南関揚げ 豆腐 みそ 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸ ｼﾅ 牛乳 わかめ	人参 たまねぎ えのき もやし きゅうり	589 22.9	712 27.4
16	木	きなこ揚げパン 牛乳 タイピーエン じゃこ豆サラダ ー食アーモンド	ﾊﾞﾝ 砂糖 春雨 油 ごま油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ	きな粉 豚肉 うすら卵 かまぼこ 大豆 大福豆 金時豆 牛乳 しらす	人参 キャベツ きゅうり しょうが たけのこ 白菜 たまねぎ きくらげ	555 24.5	726 31.6
17	金	吹き寄せごはん 牛乳 つぼん汁 さんま甘露煮 いんげんのごま和え	米 砂糖 里芋 片栗粉 油 ごま 栗	鶏肉 竹輪 焼き豆腐 さんま甘露煮 牛乳	人参 ねぎ いんげん えのき しいたけ もやし 大根 ごぼう しめじ 枝豆 こんにゃく	594 26.2	708 29.8
20	月	ココアパン 牛乳 オニオンスープ チキンナゲット セゾンサラダ	ﾊﾞﾝ じゃがいも 砂糖 油	ﾊﾞｰｺﾝ ﾅﾝｶﾞﾖﾚ 牛乳	人参 ﾉﾝｼﾞｰ えのき たまねぎ ｺｰﾝ キャベツ きゅうり	551 21.6	729 28.3
21	火	麦ごはん 牛乳 おでん きゅうりとわかめの酢の物 納豆	米 麦 里芋 砂糖 ごま	鶏肉 ちぎりあげ うすら卵 厚揚げ 納豆 牛乳 わかめ 昆布	人参 大根 きゅうり キャベツ こんにゃく	623 26.9	747 31.2
22	水	秋味カレーライス 牛乳 いかのサラダ りんご	米 麦 さつま芋 油 ごま ごま油	豚肉 ｲｶ チーズ 牛乳	人参 こんにゃく りんご たまねぎ きゅうり えのき 枝豆 しょうが キャベツ	651 21.1	811 25.5
23	木	ミルクパン 牛乳 ポークビーンズ 彩り野菜のミンチカツ コールスロー	ﾊﾞﾝ(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) じゃがいも 砂糖 油 ﾉﾚｯｼｬｸ	豚肉 ﾊﾞｰｺﾝ 大豆 ｷｬﾊﾞﾅﾐﾝﾅﾂ 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	656 27.6	885 36.7
24	金	麦ごはん 牛乳 豚汁 いわしのトマト煮 アーモンド和え	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ	豚肉 豆腐 みそ いわしのﾄﾏﾄ煮 牛乳	人参 ほうれん草 ねぎ もやし キャベツ ごぼう しいたけ しょうが 大根 こんにゃく	608 23.2	752 27.9
27	月	米粉入りかぼちゃパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 れんこんサラダ 大豆といりこの香りと和え	ﾊﾞﾝ(ﾏｰｶﾞﾘﾝ) 米粉 ｱﾓｰ じゃがいも バター ﾏﾓｰｽﾞ ごま ｶﾅﾅﾂ	鶏肉 大豆 牛乳 青のり チーズ 生クリーム いりこ	人参 たまねぎ ｺｰﾝ ﾘﾝｺﾝ きゅうり	562 21.4	731 26.8
28	火	栗ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし	米 栗 ごま 油 ごま油	豆腐 南関揚げ みそ 鮭 かつお節 牛乳 わかめ	人参 ねぎ ほうれん草 なめこ 大根 もやし	644 27.3	739 30.2
29	水	麦ごはん 牛乳 スーミータン ししゃものｶﾞｰﾘｯｸ焼き 棒々鶏サラダ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	ﾊﾞｰｺﾝ 卵 とりささみ 牛乳 ししゃも	人参 たまねぎ ｺｰﾝ キャベツ きゅうり	594 24.3	752 30.6
30	木	パインパン 牛乳 きのこの汁ピーフン 蒸しぎょうざ 茎わかめのサラダ	ﾊﾞﾝ ﾋﾞｰﾌﾝ ごま油	豚肉 かまぼこ 餃子 牛乳 茎わかめ	人参 ﾅﾝｶﾞﾖﾚ ねぎ しいたけ えのき エリンギ しょうが きゅうり たまねぎ	568 23.5	732 30.0
31	金	麦ごはん 牛乳 白菜スープ カレー味の唐揚げ グリーンサラダ ハロウィン&お誕生日デザート	米 麦 春雨 片栗粉 米粉 砂糖 ﾐｯｸｽﾊﾞｰﾘｰﾌﾞﾘﾝ 油 ｶﾅﾅﾂ	豚肉 うすら卵 鶏肉 牛乳	人参 ねぎ ｺｰﾝ 白菜 しょうが しいたけ キャベツ きゅうり	669 23.8	811 28.2

※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/>