

令和7年11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)
4	火	新米ごはん 牛乳 おでん 海藻サラダ 抹茶豆	米 里芋 砂糖 片栗粉	鶏肉 ちぎりあげ うずら卵 厚揚げ 大豆 牛乳 海藻 昆布	人参 大根 きゅうり こんにゃく	573 24.3	702 29.2
5	水	マーボー豆腐丼 牛乳 棒々鶏サラダ ミニゼリー	米 砂糖 片栗粉 リンゼリー ごま油 ごま	豆腐 豚肉 ひよこ豆 米みそ とりささみ 牛乳	人参 ねぎ たまねぎ たけのこ きゅうり しょうが キャベツ	579 21.6	723 26.1
6	木	セルフチキンカツバーガー 牛乳 パンプキンポタージュ (チキンカツ コールスローサラダ)	パン 薄力粉 バター 油 ドレッシング	バーニ 丼カツ 牛乳 生クリーム	かぼちゃ 人参 きゅうり ｺｰﾝ たまねぎ キャベツ	558 21.1	748 27.7
7	金	ホーカハツライ 牛乳 ブロッコリーサラダ ヨーグルトポムポム	米 ホーホーキックス バター	豚肉 卵 チーズ 牛乳 ヨーグ ルト	人参 トマト(缶) プ ロｯｸﾘｰ きゅうり りんご しょうが たまねぎ しめじ グリンピース	633 19.7	785 23.2
10	月	ぶちまる麦ごはん 牛乳 秋なすと厚揚げのカレー煮 キャベツのごまみそマヨ和え 手作りふりかけ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま マネーｽﾞ	厚揚げ 豚肉 米みそ かつお節 牛乳 ちりめん	人参 ゆかり 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ なす しょうが	608 23.5	750 28.3
11	火	さつまいもごはん 牛乳 沢煮椀 魚のキャロット焼き 野菜の土佐和え	米 さつま芋 ごま 油 マネーｽﾞ	豚肉 鮭 かつお節 牛乳	人参 ねぎ もやし キャベツ しょうが ごぼう 大根 しいたけ	589 25.7	724 31.0
12	水	新米ごはん 牛乳 かきたまみそ汁 いわし梅の香揚げ ほうれん草と竹輪のサラダ	米 じゃがいも 油	卵 みそ 竹輪 牛乳 小いわし梅の香揚げ	人参 ねぎ ほうれん草 きゅうり たまねぎ えのき キャベツ	622 22.8	75628
13	木	炒ミート(小学生) 食パンといちごｼﾞｬﾑ(中学生) 牛乳 ひよこ豆のトマト煮 カラフルサラダ	パン じゃがいも 砂糖 いちごｼﾞｬﾑ(中学生) 油 マーガリン(小学生) ごま	鶏肉 ひよこ豆 とりささみ 牛乳 チｰｽﾞ 茎わかめ	人参 トマト(缶) プ ロｯｸﾘｰ たまねぎ しめじ	604 23.8	710 30.2
14	金	親子丼 牛乳 野菜のごま和え ざぜん豆	米 麦 砂糖 片栗粉 黒砂糖 ごま ねりごま	鶏肉 卵 かまぼこ 大豆 牛乳 こんぶ	人参 ねぎ プ ロｯｸﾘｰ たまねぎ しいたけ きゅうり	610 26.3	751 32.1
17	月	食パンといちごｼﾞｬﾑ(小学生) 炒ミート(中学生) 牛乳 ポトフ れんこんサラダ	パン じゃがいも いちごｼﾞｬﾑ(小学生) 油 マーガリン(中学生) ごま マネーｽﾞ	ミートﾎｰﾙ 鶏肉 ｼﾏ 牛乳	人参 たまねぎ 白菜 ﾄﾖﾂｷ ｷﾕｳﾘ	538 20.0	737 24.5
18	火	文楽めし 牛乳 いちょう葉汁 いわしのおかか煮 もやしの和え物	米 砂糖 里芋 油 ごま ごま油	南関東揚げ 鶏肉 竹輪 焼き豆腐 大豆 いわしのおかか煮 牛乳	人参 大根 もやし ごぼう わらび えのき たけのこ しいたけ 枝豆	577 26.0	702 31.5
19	水	ぶちまる麦ごはん 牛乳 けんちん汁 レバーと魚のオーロラソース キャベツの梅肉和え	米 麦 里芋 砂糖 ごま油 油 マネーｽﾞ	豆腐 ｲﾊﾞｰ竜田揚げ たら 竹輪 牛乳	人参 ねぎ 梅 ゆかり きゅうり キャベツ こんにゃく ごぼう	594 23.2	732 28.1
20	木	食パン 牛乳 ミルクスープ チリコンカン フルーツのクリーム和え	パン 砂糖 米粉 バター	鶏肉 うずら卵 大豆 豚肉 牛乳ｽﾏｲﾙﾖｰｸﾞﾙﾄ 生ｸﾘｰﾑ	人参 プ ロｯｸﾘｰ トマト(缶) みかん(缶) 黄桃(缶) バイリン(缶) ﾘﾝｵﾐｼﾞｬﾑ たまねぎ しめじ	627 27.0	791 33.7
21	金	豚丼 牛乳 かみかみサラダ 一食いりこ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま ごま油	豚肉 さきいか 牛乳 いりこ	人参 ねぎ キャベツ きゅうり えのき こんにゃく たまねぎ しいたけ	576 23.6	704 27.6
25	火	麦ごはん 牛乳 だご汁 さんまのしょうが煮 ひじきサラダ	米 麦 中力粉 白玉粉 里芋 砂糖	鶏肉 南関東揚げ みそ さんま生姜煮 ｼﾏ 牛乳 ひじき	人参 ねぎ キャベツ こんにゃく 大根 ごぼう しいたけ きゅうり	642 22.8	762 26.1
26	水	古代米チキンカレー 牛乳 ヨーグルトドレッシングサラダ お誕生日デザート	米 古代米 じゃがいも ﾗｰﾌﾗﾝｽﾞゼﾘｰ 油 マネーｽﾞ	鶏肉 ｵﾑ ﾁｰｽﾞ 牛乳 ヨｰｸﾞﾙﾄ	人参 トマト(缶) しょうが きゅうり ｺｰﾝｷｬﾍﾞﾂ たまねぎ しめじ 枝豆 りんご	658 19.5	819 24.3
27	木	食パン 牛乳 白菜の中華煮 ごまじゃこサラダ 大学豆	パン 砂糖 片栗粉 さつま芋 ごま油 ごま 油 水あめ	豚肉 かまぼこ うずら卵 大豆 牛乳 しらす	人参 ﾘﾝｵﾐｼﾞｬﾑ しょうが キャベツ きゅうり 白菜 たまねぎ たけのこ きくらげ	574 23.1	736 29.1
28	金	麦ごはん 牛乳 たぬき汁 ししゃもの青のり焼き パンサンスー	米 麦 春雨 砂糖 ごま油 ごま	角天 南関東揚げ 錦糸卵 ｵﾑ 牛乳 ししゃも 青のり	人参 こまつな ねぎ きゅうり もやし しょうが こんにゃく ごぼう 大根	587 21.2	738 26.8

※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/>