



# 令和5年 5月分学校給食予定献立表

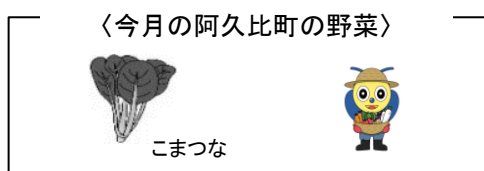


今月の目標  
食べ物の働きを考えて好き嫌いを減らそう

阿久比町立学校給食センター  
AGUMOGU (あぐもぐ)

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		627	
		だいこんのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ				
		まぐろのオーロラあげ	まぐろ				砂糖 でんぷん 米粉	菜種油		747
		ごもくきんぴら	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	砂糖	菜種油		
2	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		664	
		わかたけじる	豆腐	わかめ	にんじん	たけのこ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
		こいのぼりハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん			789
		ふきいりちらしずしのぐ	竹輪		にんじん	ふき 切り干し大根 しいたけ	砂糖			
		★かしわもち	小豆				上新粉 砂糖			
8	月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		629	
		けんちんじる	鶏肉 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう こんにやく えのきたけ ねぎ	でんぷん			
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	菜種油		747
		いかとたけのこの すみそあえ	いか みそ			たけのこ もやし きゅうり	砂糖	ごま		
9	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		657	
		にくじゃが	豚肉 揚げはんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖	菜種油		
		さんまのおろしに	さんま			大根	砂糖 でんぷん			788
		こまつなのだいずあえ	鶏肉 大豆		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			
10	水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		644	
		みそラーメン	焼き豚 みそ	わかめ	にんじん	もやし 玉ねぎ たけのこ コーン 白菜 ねぎ しょうが にんにく				
		はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	菜種油 ごま油 大豆油		747
		あんりんフルーツ	豆乳			パイン 黄桃	砂糖			
11	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		628	
		たまふじる	かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ	玉ふ			
		けんちんしのだの にくみそかけ	豆腐 油揚げ たら 豚肉 鶏レバー みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	植物油		749
		うのはなのいりに	おから 竹輪		にんじん	しいたけ 枝豆	砂糖	菜種油		
		ひとくちゼリー				りんご	砂糖			
12	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		646	
		ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ グリーンピース にんにく	砂糖 ルウ	菜種油		
		ジャーマンポテト	ベーコン		バジル		じゃがいも	菜種油		769
		まめまめサラダ	大豆 まぐろ			枝豆 キャベツ きゅうり		ドレッシング		
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		642	
		しんたまねぎのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ				
		ごぼういりつくね (小2個、中3個)	鶏肉 大豆			ごぼう 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	菜種油		769
		きりぼしだいこんのふくめに	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖			
		★レモンマフィン	豆乳 大豆			レモン果汁	砂糖 米粉 でんぷん	植物油		
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		708	
		たけのことなまあげのうまに	豚肉 生揚げ 揚げはんぺん		にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん	菜種油		
		とりにくのてりやき	鶏肉				砂糖 でんぷん			832
		スライスパイン				パイン	砂糖			
17	水	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		692	
		アスパラいりクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	アスパラガス にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油 マーガリン		
		ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖			863
		だいこんサラダ	まぐろ			大根 切り干し大根 きゅうり コーン				

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校		
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる				
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実			
18	木	ごはん 牛乳		牛乳				米		630	
		さわにわん	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし ねぎ					
		ししゃもフライのなんばん づけ(小1~3年1尾、 小4~中3年2尾)	ししゃも			ねぎ		砂糖 小麦粉 パン粉	菜種油 ごま油		748
		ひじきとだいずのいために	大豆 揚げはんぺん	ひじき	にんじん	枝豆		砂糖	菜種油		
19	金	むぎごはん 牛乳		牛乳				麦 米		704	
		マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく		砂糖 でんぷん	ごま油		
		えびしゅうまいのあまず あんかけ(小2個、中3個)	えび たら			玉ねぎ		砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	植物油		861
		はるさめサラダ	まぐろ			キャベツ コーン きゅうり もやし にんにく		春雨 砂糖	ごま油 ごま		
22	月	ごはん 牛乳		牛乳				米		631	
		ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		小松菜	玉ねぎ えのきたけ					
		わふうコロッケ			にんじん	れんこん		パン粉 小麦粉 じゃがいも	菜種油		747
		きりぼしだいこんの ごまずあえ	ハム		にんじん	切り干し大根 きゅうり		砂糖	ごま		
23	火	むぎごはん 牛乳		牛乳				麦 米		645	
		はっぼうさい	豚肉 いか えび うずら卵		にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが		砂糖 でんぷん	菜種油		
		やきぎょうざのすじょうゆ かけ(小2個、中3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ		パン粉 でんぷん 小麦粉			789
		ピーンいため	まぐろ		ピーマン にんじん	もやし しょうが		ピーン 砂糖	ごま油		
24	水	うどん 牛乳		牛乳				うどん		616	
		わふうじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん	ねぎ しめじ 白菜		砂糖 でんぷん			
		あじのフリッター (小2個、中3個)	あじ	あおさ オキアミ				小麦粉 でんぷん 砂糖	菜種油 大豆油		759
		もやしのおひたし	ハム		にんじん 小松菜	もやし		砂糖			
25	木	むぎごはん 牛乳		牛乳				麦 米		641	
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご		小麦粉 じゃがいも 砂糖	菜種油		
		エリンギいりやさいソテー	鶏肉		ピーマン	玉ねぎ もやし エリンギ キャベツ にんにく しょうが			菜種油		
		あまなつポンチ				甘夏みかん パイン みかん果汁		砂糖			
26	金	ごはん 牛乳		牛乳				米		640	
		ぶたじる	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ		にんじん	えのきたけ こんにゃく 大根 ねぎ					
		キャベツいりひらつくねの たれかけ	鶏肉 えんどう豆			キャベツ		砂糖 でんぷん			776
		かつおとやさいのおひたし	かつお		小松菜 にんじん	切り干し大根		砂糖	ごま		
		アーモンドこざかな		かたくちいわし				砂糖	アーモンド		
29	月	ごはん 牛乳		牛乳				米		634	
		ワンタンスープ	焼き豚		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しいたけ しょうが ねぎ		ワンタン	ごま油		
		あげどりのねぎソース	鶏肉			ねぎ にんにく しょうが		砂糖 でんぷん	菜種油		751
		ひじきいりちゅうかサラダ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ		砂糖	ごま油 ごま		
30	火	ごはん 牛乳		牛乳				米		623	
		いりどり	鶏肉 竹輪 高野豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 たけのこ こんにゃく		砂糖	菜種油		
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが		砂糖 でんぷん			752
		れいとうみかん				みかん					
31	水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳				パン		656	
		やさいスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	玉ねぎ		じゃがいも			
		えびカツのケチャップ ソースかけ	えび たら	パンにえびカツと サラダをはさんで たべてね。	トマト	玉ねぎ		砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉	菜種油		810
		チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン			ドレッシング		



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。  
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。  
 ☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。  
 ☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

平均値	小学校	648
	中学校	778
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		20回

TEL 48-5111 FAX 48-5114

★業者配送

※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。