



令和5年 10月分学校給食予定献立表




今月の目標
残さず食べよう

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		
2	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		612	
		けんちんじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	でんぷん			
		ほきフライのレモンふうみ	ほき			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉 米粉	菜種油		727
		れんこんのきんぴら	豚肉 揚げはんぺん		にんじん	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	菜種油		
3	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		639	
		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		パセリ		じゃがいも	菜種油		759
		ごぼうサラダ	まぐろ			ごぼう キャベツ 枝豆 きゅうり		ごまドレッシング		
4	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		671	
		ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖			
		まぐろのオーロラあげ	まぐろ				砂糖 でんぷん 米粉	菜種油		799
		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		
5	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		668	
		クリームスープ	ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	コーン 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油 マーガリン		
		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		810
		みかんゼリーポンチ				パイン みかん果汁 黄桃	砂糖			
6	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		625	
		さといものみそしる	豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ	さといも <small>あぐいちょうのさといもです!</small>			
		コロツケ	豚肉 牛肉		パセリ にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油		741
		はくさいのおかか	油揚げ かつお節			白菜 しめじ	砂糖			
10	火	ごはん 牛乳	目の愛護デー	牛乳			米		647	
		ワンタンスープ	鶏肉		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		
		ビビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 大豆 みそ 卵			たけのこ にんにく	砂糖	菜種油		747
		ビビンバのぐ(やさい)			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
		★ブルーベリークレープ	豆乳			ブルーベリー果汁	米粉 砂糖 でんぷん	大豆油		
11	水	うどん 牛乳		牛乳			うどん		654	
		カレーなんばん	かまぼこ 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ	ルウ			
		チキンカツ	鶏肉				パン粉 小麦粉 でんぷん	菜種油		797
		うのはなサラダ	おから ハム			きゅうり 玉ねぎ コーン	砂糖	マヨネーズ		
12	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		639	
		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 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	菜種油		
		さんまのみぞれに	さんま			大根	砂糖 でんぷん			764
		りんご				りんご				
13	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		605	
		ぶたじる	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ		にんじん	えのきたけ 大根 ごぼう ねぎ				
		レバーいりごまつくね (小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー 大豆			玉ねぎ	砂糖 パン粉 でんぷん	ごま 大豆油		761
		ひじきのいために	大豆 揚げはんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	菜種油		
16	月	ごはん 牛乳		牛乳			米 <small>あぐいちょうのさといもです!</small>		625	
		のっぺいじる	豆腐		にんじん	大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ	さといも でんぷん			
		さばのてりやき	さば				砂糖 でんぷん			743
		もやしのだいずあえ	鶏肉 大豆		にんじん 小松菜	もやし	砂糖			
17	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		636	
		マーボどうふ	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		
		ビーフンいため	まぐろ			キャベツ もやし しょうが	ビーフン 砂糖	ごま油		757
		フルーツのミルクゼリーあえ		牛乳		黄桃 みかん パイン	砂糖			

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	水	だいこんばごはん 牛乳		牛乳	大根菜		米		623	
		いりどり	鶏肉 竹輪 高野豆腐		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう 大根 たけのこ こんにゃく しいたけ	砂糖			
		あつやきたまご	卵				でんぷん 砂糖	大豆油		748
		かつおとやさいのごまあえ	かつお		小松菜 にんじん	白菜	砂糖	ごま		
19	木	きなこあげパン 牛乳 <small>おまたせしました!</small> きな粉		牛乳			パン 砂糖	菜種油	683	
		パスタのトマトに	豚肉 大豆		にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	マカロニ 砂糖 でんぷん	オリーブ油		
		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		733
		★ヨーグルト		ヨーグルト						
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		629	
		さつまじる	油揚げ みそ			ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ えのきたけ	さつまいも			
		あいちけんさんおおばいり ハンバーグのわふうソース かけ	豚肉 鶏肉 大豆		大葉	玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん 米粉			750
		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			
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		628	
		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				
		けんちんしのだのみそかけ	豆腐 油揚げ たら 鶏レバー みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	植物油		749
		きんぴらごぼう	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま		
24	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		691	
		さつまいもいりカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	小麦粉 さつまいも 砂糖	菜種油		
		とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル	しょうが		オリーブ油		826
		シーフードサラダ	いか えび			キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング		
25	水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		627	
		しょうゆとんこつラーメン	豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン もやし 白菜 ねぎ		ごま油		
		あいちけんさん しそいりはるまき	鶏肉 大豆		にんじん しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが	春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉	菜種油		726
		ひじきのちゅうかあえ	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま		
26	木	ごはん 牛乳		牛乳			米 <small>あぐいちょうのさといもです!</small>		622	
		みそおでん	豚肉 生揚げ うずら卵 揚げはんぺん みそ	こんぶ		大根 こんにゃく	さといも 砂糖			
		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		744
		みかん <small>しゅんのくだもの!</small>				みかん <small>あぐいちょうのみかんです!</small>				
27	金	ごはん 牛乳 		牛乳			米		632	
		さわにわん	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし ねぎ				
		いわしのしょうがに <small>ごはんに まぜてた べてね。</small>	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			752
		くりごはんのぐ	鶏肉 油揚げ		にんじん	たけのこ しいたけ	砂糖	栗		
あじつけかんそうどうふ	豆腐 きな粉				小麦粉 砂糖	植物油				
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		628	
		とりだんごスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しょうが	でんぷん 砂糖			
		ホイコーロー	豚肉 みそ		ピーマン	玉ねぎ キャベツ しめじ にんにく	砂糖 でんぷん	菜種油		743
		だいがくいも 					さつまいも 砂糖 でんぷん	菜種油		
31	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		598	
		こんさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ		えのきたけ 玉ねぎ ごぼう れんこん ねぎ				
		かぼちゃがたハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆		かぼちゃ	玉ねぎ	砂糖			730
		ケチャップ <small>ハンバーグにかけてね。ジャック・オー・ランタンにしてみよう! </small>								
いかとさといものにも	いか 揚げはんぺん		さやいんげん	<small>あぐいちょうのさといもです!</small>	さといも 砂糖					

〈今月の阿久比町の野菜・果物〉



こまつな さといも みかん

☆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。

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。

平均値	小学校	637
	中学校	757
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		21回