



令和5年 11月分学校給食予定献立表



今月の目標
きれいに手を洗おう

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 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 614 |
| | | なまあげのうまに | 鶏肉 生揚げ 揚げはんぺん | | にんじん | たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが 枝豆 | 砂糖 でんぷん | 菜種油 | |
| | | ひじきとだいずのいために | 大豆 竹輪 | ひじき | にんじん さやいんげん | | 砂糖 | ごま油 | |
| | | りんご | しゅんのくだもの | | | りんご | | | |
| 2 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 611 |
| | | はるさめスープ | 豚肉 豆腐 | | にら にんじん チンゲンサイ | 玉ねぎ きくらげ | 春雨 | 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 | |
| | | もやしのナムル | まぐろ | | 赤ピーマン | もやし きゅうり | 砂糖 | ごま ごま油 | |
| 6 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 643 |
| | | 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 | | |
| | | さばのはっちょうみそに | さば みそ | | | | 砂糖 | | |
| | | おうとう | | | | 黄桃 | 砂糖 | | |
| 7 | 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 626 |
| | | たまふじる | 豆腐 かまぼこ | | 小松菜 | ねぎ えのきたけ | 玉ふ | | |
| | | さつまいもコロケ | | | | | さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉 | 菜種油 | |
| | | ごもくきんぴら | 豚肉 揚げはんぺん | | にんじん さやいんげん | ごぼう れんこん | 砂糖 | ごま油 ごま | |
| 8 | 水 | ソフトめん 牛乳 | | 牛乳 | | | めん | | 651 |
| | | ミートソース | 豚肉 大豆 | | にんじん トマト | 玉ねぎ エリンギ | 小麦粉 砂糖 | バター 菜種油 マーガリン | |
| | | ジャーマンポテト | ベーコン | | パセリ バジル | | じゃがいも | 菜種油 | |
| | | コールスローサラダ | | | | キャベツ きゅうり コーン | | ドレッシング | |
| 9 | 木 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 598 |
| | | ぶたにくとだいこんのもの | 豚肉 揚げはんぺん | | にんじん | 大根 こんにゃく 枝豆 | 砂糖 | ごま油 | |
| | | とうふだんご (小2個、中3個) | 豆腐 鶏肉 | ひじき | にんじん | 玉ねぎ ごぼう ねぎ | でんぷん パン粉 砂糖 | 菜種油 | |
| | | こまつなのだいずあえ | まぐろ 大豆 | | 小松菜 にんじん | キャベツ | 砂糖 | | |
| 10 | 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 598 |
| | | はっぼうたん | いか えび うずら卵 | | にんじん | 白菜 たけのこ ねぎ しいたけ | でんぷん | ごま油 | |
| | | やきぎょうざのからししょう 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 | | |
| | | きりぼしだいこんの ごまずあえ | まぐろ | | にんじん | 切り干し大根 きゅうり | 砂糖 | ごま | |
| 13 | 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 619 |
| | | こんさいのみそしる | 豆腐 油揚げ みそ 豆乳 | わかめ | かぼちゃ | えのきたけ 玉ねぎ ごぼう れんこん ねぎ | | | |
| | | いわしのしょうがに | いわし | | | しょうが | 砂糖 でんぷん | | |
| | | うのはなのいりに | おから 豚肉 竹輪 | | にんじん | 枝豆 | 砂糖 | 菜種油 | |
| 14 | 火 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 714 |
| | | 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 | |
| | | だいたいナゲット (小2個、中3個) | 鶏肉 大豆 | | にんじん | | でんぷん 砂糖 | 菜種油 | |
| | | 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 | |
| 15 | 水 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 605 |
| | | たまごとコーンのちゅうか スープ | 卵 ベーコン | | にんじん | コーン しいたけ 玉ねぎ ねぎ | でんぷん | | |
| | | にくしゅうまいのきのこ あんかけ(小2個、中3個) | 豚肉 鶏肉 たら 大豆 | | 黄ピーマン | 玉ねぎ えのきたけ しめじ | 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉 | ごま油 | |
| | | ナタデココボンチ | | | | みかん 黄桃 パイン ナタデココ | 砂糖 | | |
| 16 | 木 | あいちのこめこパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 605 |
| | | ポテトとオニオンのスープ | ウインナー | | にんじん 小松菜 | 玉ねぎ | じゃがいも | | |
| | | ほきのマリネ | ほき | | 赤ピーマン | 玉ねぎ | 砂糖 でんぷん | 菜種油 | |
| | | 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 | |

| 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 | |
| 「じもとのしゅんをあじわう がっこうきゅうしょくのひ」 | | | | | | | | |
| 17 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 678 |
| | ゆばのすまし汁 | 湯葉 豆腐 かまぼこ | | | 玉ねぎ えのきたけ ねぎ | | | |
| | とりにくのたまねぎソースかけ | 鶏肉 | | | 玉ねぎ レモン果汁 | 砂糖 でんぷん | | |
| | キャベツのしらすあえ | | しらす干し | | キャベツ きゅうり もやし | 砂糖 | | |
| | ★あぐいちょうさんこまつなどこめこのカップケーキ | | 豆乳 | 小松菜 | | 米粉 砂糖 | 菜種油 | |
| 20 月 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 712 |
| | 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 にんにく | 砂糖 ルウ | 菜種油 | |
| | キャベツいりメンチカツ | 牛肉 豚肉 大豆 | | | キャベツ 玉ねぎ | でんぷん パン粉 小麦粉 | 菜種油 | |
| | まめとごぼうのサラダ | 大豆 まぐろ | | | ごぼう きゅうり | | ごまドレッシング | |
| 21 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 628 |
| | 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 | |
| | あつやきたまご | 卵 | | | | でんぷん 砂糖 | 大豆油 | |
| | みかん | | | | みかん | | | |
| 22 水 | ちゅうかめん 牛乳 | | 牛乳 | | | めん | | 651 |
| | しょうゆラーメン | 豚肉 焼き豚 | | にんじん | たけのこ コーン もやし 白菜 ねぎ | | ごま油 | |
| | 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 大豆油 ごま油 | |
| | 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 | |
| | あじつけかんそうどうふ | 大豆 きな粉 | | | | 小麦粉 砂糖 | 植物油 | |
| 27 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 620 |
| | さわにわん | 豚肉 | | にんじん | 大根 ごぼう たけのこ ねぎ | | | |
| | けんちんしのだのにくみそかけ | 豆腐 たら 油揚げ 鶏肉 鶏レバー みそ | ひじき | にんじん | | 砂糖 でんぷん | 植物油 | |
| | やさいのごまあえ | | | 小松菜 にんじん | もやし | 砂糖 | ごま | |
| 28 火 | わかめごはん 牛乳 | | 牛乳 わかめ | | | 米 | | 648 |
| | さつまじる | 鶏肉 油揚げ みそ | | | こんにゃく しめじ ねぎ | さつまいも | | |
| | ししゃもフライのなんばんだれかけ(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 | |
| | きりぼしだいこんのふくめに | 豚肉 揚げはんぺん | | にんじん さやいんげん | 切り干し大根 しいたけ | 砂糖 | | |
| 29 水 | スライスパン 牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 709 |
| | はくさいのクリームスープ | 鶏肉 白いんげん豆 | 牛乳 生クリーム チーズ | にんじん パセリ | 白菜 玉ねぎ | 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 | | |
| | れんこんサラダ | まぐろ | | にんじん | れんこん 枝豆 コーン | | ドレッシング | |
| | りんごジャム | | | | りんご | 砂糖 | | |
| 30 木 | むぎごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 麦 | | 630 |
| | 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 | |
| | あんにんフルーツ | 豆乳 | | | みかん 黄桃 パイン | 砂糖 | | |
| | | | | | | 平均値 | 小学校 | 640 |
| | | | | | | | 中学校 | 766 |
| | | | | | | 基準値 | 小学校 | 650 |
| | | | | | | | 中学校 | 830 |
| | | | | | | 給食予定回数 | | 19回 |



☆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。

11月17日(金)の給食では、阿久比米れんげちゃん研究会さんから寄附していただいた「阿久比米れんげちゃんコシヒカリ(新米)」で作った、阿久比町産小松菜と米粉のカップケーキが出ます。お楽しみに!



給食のお米「あいちのかおり」の新米は11月中旬から提供予定です。

11/17 地元の旬を味わう学校給食の日

