



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 				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	キャベツ しらす	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	あぐいちょうさんこまつなどのこめこでつくっています。	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 にら	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													
<p>☆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。</p> <p>☆材料の都合により献立を変更することがあります。</p> <p>☆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。</p> <p>☆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。</p> <p>TEL 48-5111 FAX 48-5114</p>						<table border="1"> <tr> <td rowspan="2">平均値</td> <td>小学校</td> <td>640</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>766</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">基準値</td> <td>小学校</td> <td>650</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> </tr> <tr> <td colspan="2">給食予定回数</td> <td>19回</td> </tr> </table>	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
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!

11/17 地元の旬を味わう学校給食の日



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。

