



# 令和6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 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		653	
	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			
	しゅうまいのあまずあんかけ (小2個、中3個)	豚肉 鶏肉 大豆 たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	ごま油		796
	ツナとチンゲンサイの いためもの	まぐろ		チンゲンサイ	キャベツ たけのこ エリンギ	砂糖			
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		661	
	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				
	かぶとがたハンバーグの たれかけ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でんぷん			
	ちらしずしのぐ	竹輪		にんじん	切り干し大根 しいたけ	砂糖			788
	★かしわもち					小豆 米粉 砂糖 でんぷん			
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		605	
	しんたまねぎのみそじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ			玉ねぎ えのきたけ 大根 ごぼう ねぎ				
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			728
	もやしのおひたし	鶏肉		にんじん	もやし	砂糖	ごま		
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		642	
	はっぼうたん	豚肉 いか えび		にんじん チンゲンサイ	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん	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	小麦粉 でんぷん	菜種油 ごま油 大豆油		762
	あまなつポンチ				甘夏みかん 黄桃 パイン	砂糖			
9 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		613	
	にくじゃが	豚肉		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			
	やさいはんぺんの ごまだれかけ	はんぺん		にんじん	しょうが キャベツ コーン	砂糖 でんぷん	ごま		726
	キャベツのたくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし	砂糖			
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		639	
	みだくさんじる	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	でんぷん			
	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		758
	ひじきとだいずのいために	大豆 竹輪	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油		
13 月	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		625	
	たまふじる	豆腐 かまぼこ			玉ねぎ えのきたけ ねぎ	玉ふ			
	コロツケ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油		741
	こまつなのだいずあえ	ハム 大豆		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		592	
	たまごコーンスープ	鶏肉 卵		にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	でんぷん			
	ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖			726
	ほたてとやさいのいためもの	ほたて		小松菜	キャベツ たけのこ しめじ	砂糖	ごま油		
15 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		617	
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 揚げはんぺん	こんぶ	にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖			
	あおじそいりあじフライ	あじ		しそ		パン粉 小麦粉 でんぷん	菜種油		742
	うのはなのいりに	鶏肉 おから 竹輪		にんじん	枝豆	砂糖			
16 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		658	
	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	ルウ 砂糖			
	グラタン	豆乳 おから		にんじん ほうれんそう	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん	植物油		822
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		

うらへつづきます

日 曜	献立名	主 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	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
17 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		610
	たんたんめん <small>しんメニュー</small>	豚肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ もやし ねぎ		ごま 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	小麦粉 パン粉 だんぷん		
	かいそうのちゅうかあえ		こんぶ とさかのり わかめ ふのり	赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン 枝豆	砂糖	ごま油	
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		589
	のっぺいじる	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	でんぷん		
	レバーいりつくね(小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぷん 米粉 砂糖	菜種油	
	いかときゅうりのすのもの	いか	わかめ		きゅうり コーン もやし	砂糖	ごま	
21 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		674
	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	
	とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル	しょうが		オリーブ油	
	れいとうみかん				みかん			
22 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		612
	もずくスープ	鶏肉	もずく	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しいたけ しょうが		ごま油	
	まぐろのねぎソース	まぐろ			ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん 米粉	菜種油	
	はるさめサラダ	ハム			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	
23 木	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		713
	アスパラガスいりクリームスープ	鶏肉	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 白いんげん豆	バター 菜種油	
	うすがたハンバーグのケチャップソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖		
	コールスローサラダ	パンにハンバーグとサラダをはさんでたべてね。			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		648
	とうにゅういりこんさいのみそしる	豆腐 みそ 豆乳	わかめ	にんじん かぼちゃ	大根 えのきたけ 玉ねぎ ごぼう ねぎ			
	ししゃもフライのレモンふうみ(小1~3年1尾、小4~中3年2尾)	ししゃも			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	
	きりぼしだいこんのふくめに	豚肉 大豆 油揚げ		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖		
27 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		638
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ 揚げはんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
	ごぼういりつくね(小2個、中3個)	鶏肉 大豆			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	菜種油	
	ちくわとたけのこのすみそあえ	竹輪 みそ			たけのこ もやし きゅうり	砂糖	ごま	
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		611
	ポテトとキャベツのスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	キャベツ コーン	じゃがいも		
	オムレツ	卵				でんぷん 砂糖	大豆油	
	チキンライスのぐ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ		オリーブ油	
29 水	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		703
	やきそば <small>しんメニュー</small>	いか 豚肉 揚げはんぺん	あおのり	にんじん 小松菜	キャベツ	めん	菜種油	
	アスパラガスいりメンチカツ	鶏肉 鶏レバー 大豆		アスパラガス	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 米粉 だんぷん	菜種油	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん果汁 黄桃 パイン	砂糖		
30 木	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 こんにゃく えのきたけ ねぎ	でんぷん		
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	ひじきのあえもの	ハム	ひじき	赤ピーマン	キャベツ	砂糖	ごま油	
31 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	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		
	とうふバーグのおろしかけ	豆腐 鶏肉 大豆			玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん 米粉 じゃがいも	大豆油	
	たまごいりちぐさあえ	卵		小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	

〈今月の阿久比町の野菜〉



こまつな

☆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	635
	中学校	759
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		21回

TEL 48-5111 FAX 48-5114 ★業者配送  
 ※令和6年4月から令和7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。