



令和6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	
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	601 714	
		みだくさんじる	豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも でんぷん		
		とりにくのしおこうじやき	鶏肉						
		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		
2	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米	638 761	
		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		
		ほきのやさいマリネ	ほき			玉ねぎ	砂糖 でんぷん 菜種油		
		もやしのちゅうかあえ			赤ピーマン	もやし きゅうり	砂糖 ごま ごま油		
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			米	637 783	
		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		
		あいちけんさんしょくざい いりにくだんご (小2個、中3個)	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐			玉ねぎ れんこん	でんぷん 砂糖 菜種油		
		きりぼしだいこんのふくめに	大豆 油揚げ		にんじん	切り干し大根 しいたけ 枝豆	砂糖		
4	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん	673 —	
		カレーなんばん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しいたけ	ルウ		
		ししゃもフライのソースかけ (小1~3年1尾、小4~6年 2尾)	ししゃも				パン粉 小麦粉 菜種油		
		キャベツソテー	ハム		赤ピーマン	キャベツ エリンギ	菜種油		
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			米	612 —	
		さわにわん	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし ねぎ			
		けんちんしのだのにくみそ かけ	豆腐 油揚げ たら 鶏肉 鶏レバー みそ	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん 植物油		
		やさいのたくあんあえ				キャベツ きゅうり もやし たくあん	砂糖 ごま		
8	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米	621 714	
		たまふじる	鶏肉 豆腐 かまぼこ		小松菜	ねぎ えのきたけ	玉ふ		
		いわしのかばやき	いわし				砂糖 でんぷん 米粉 菜種油		
		きんぴらごぼう	豚肉 揚げはんぺん		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		
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			米	645 790	
		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 枝豆 しょうが	砂糖 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		
		こまつなのだいずあえ	まぐろ 大豆		小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根	砂糖		
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			米	628 747	
		たまごコーンスープ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	コーン 玉ねぎ	でんぷん		
		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		
		はるさめのちゅうかあえ	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		
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			米	644 774	
		とうにゅういりこんさいの みそしる	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	わかめ	にんじん かぼちゃ	えのきたけ ごぼう ねぎ			
		やきさばのおろしかけ	さば			大根	砂糖 でんぷん		
		うのはなサラダ	おから 鶏肉			きゅうり 玉ねぎ コーン	砂糖 マヨネーズ		
15	火	ごはん 牛乳		牛乳			米	661 788	
		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		
		ハンバーグのたまねぎ ソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		
		くりごはんのぐ	油揚げ		にんじん	たけのこ	砂糖 栗		
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			米	629 747	
		ごじる	豆腐 豚肉 油揚げ 大豆 みそ			ごぼう 大根 ねぎ			
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん		
		かつおとこまつなの あえもの	かつお		小松菜 にんじん	切り干し大根	砂糖 ごま		

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	
17 木	きなこあげパン 牛乳 <small>おまかせしました!</small> きな粉		牛乳			パン 砂糖	菜種油	697 749
	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	
	★ヨーグルト		ヨーグルト					
18 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		627 747
	しおラーメン	豚肉		にんじん	玉ねぎ コーン もやし 白菜 ねぎ		ごま油	
	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 でんぷん		
	きりぼしだいこんのごまずあえ がまごおりみかん プチゼリー			にんじん	切り干し大根 きゅうり みかん果汁	砂糖	ごま	
21 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		614 727
	とうふじる	鶏肉 豆腐		にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ			
	やさいはんぺんのごまだれかけ	はんぺん		にんじん	玉ねぎ ごぼう しょうが	砂糖 でんぷん	ごま	
	ひじきとだいごのいために	豚肉 大豆 竹輪	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油	
22 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		669 796
	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	
	れんこんチップス <small>おまかせしました!</small>				れんこん		菜種油	
	ツナサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
23 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		629 747
	なまあげのちゅうかに	生揚げ 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが たけのこ 枝豆	でんぷん		
	ビビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 みそ 卵			にんにく	砂糖		
	ビビンバのぐ(やさい)			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま	
24 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		668 836
	かぼちゃのクリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ	小麦粉	菜種油 バター	
	ウインナーのトマトソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖		
	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	
25 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		661 777
	にくだんごのすぶた	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ エリンギ	砂糖 でんぷん		
	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	
	おうとう				黄桃	砂糖		
28 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		624 742
	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	さといも でんぷん		
	わふうコロケのソースかけ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	菜種油	
	やさいのしそひじきあえ	まぐろ	ひじき	小松菜 にんじん しそ	キャベツ	砂糖		
29 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		628 748
	とりだんごスープ	鶏肉 豆腐		にら にんじん	玉ねぎ	春雨 でんぷん 砂糖		
	ホイコーロー	豚肉 生揚げ みそ		ピーマン	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		
	フルーツのミルクゼリーあえ		牛乳		黄桃 パイン	砂糖		
30 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		629 747
	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		
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ		じゃがいも	菜種油	
	シーフードサラダ <small>おまかせしました!</small>	いか えび			キャベツ きゅうり 枝豆		ドレッシング	
31 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		624 747
	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		
	いわしのうめしょうゆに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	みかん <small>しゅんのくだもの! あぐいちょうさんのみかん!</small>				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。

平均値	小学校	639
	中学校	759
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		22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。