



# 令和6年 12月分学校給食予定献立表



今月の目標  
食事のマナーを守って楽しく食べよう

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	むぎごはん 牛乳		牛乳				麦 米	650	
		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
		やきぎょうざのすじょうゆかけ(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		
		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
3	火	ごはん 牛乳		牛乳				米	607	
		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				
		いわしのうめしょうゆに	いわし		赤しそ	梅肉 <span>あぐいちょうさん!</span>		砂糖 でんぷん		
		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 しいたけ		砂糖		
4	水	レーズンロールパン 牛乳		牛乳		ぶどう		パン	706	
		ウインナーいりやさいスープ	ウインナー		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン しめじ				
		だいなゲット(2個)	大豆 鶏肉 きな粉		にんじん			砂糖 でんぷん		菜種油
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃 パイン みかん果汁		砂糖		
5	木	ごはん 牛乳		牛乳				米	653	
		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		
		さばのぎんがみやき	さば みそ			<span>あぐいちょうさん!</span>		砂糖 米粉		
		だいこんサラダ	鶏肉			大根 切り干し大根 きゅうり				
6	金	ソフトめん 牛乳		牛乳				めん	680	
		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		
		レバーいりポークメンチカツ	豚肉 豚レバー 大豆			玉ねぎ		パン粉 小麦粉 でんぷん		菜種油
		みかん <span>あぐいちょうさんのみかん</span>				みかん				
9	月	ごはん 牛乳		牛乳				米	615	
		さわにわん <span>しんメニュー</span>	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし ねぎ				
		ひじきいりやさいはんぺんのごまだれかけ	揚げはんぺん	ひじき	にんじん	コーン しょうが		砂糖 でんぷん		ごま
		たまごいりのはなサラダ	卵 おから まぐろ			きゅうり		砂糖 上新粉 でんぷん		マヨネーズ 植物油
		がまごおりみかんプチゼリー				みかん果汁		砂糖		
10	火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				米	665	
		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		
		コロッケのソースかけ	豚肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ		じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉		菜種油
		りんご				りんご				
11	水	ごはん 牛乳		牛乳				米	678	
		みそおでん	豚肉 生揚げ 揚げはんぺん みそ			大根 こんにゃく		さといも 砂糖		
		あつやきたまご	卵					砂糖 でんぷん		植物油
		ツナそぼろごはんのぐ <span>ごはんとツナそぼろとのりをいっしょにたべよう!</span>	まぐろ		にんじん さやいんげん	しょうが		砂糖		ごま
		てまきのり		のり						
12	木	りんごパン 牛乳 <span>しんメニュー</span>		牛乳		りんご		パン	649	
		ふゆやさいのクリームスープ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ブロッコリー	白菜 玉ねぎ カリフラワー しめじ		白いんげん豆 小麦粉		バター 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
		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
13	金	ごはん 牛乳		牛乳				米	589	
		はるさめスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ		春雨		ごま油
		てりとり	鶏肉					砂糖 でんぷん		菜種油
		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

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	
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		659
	こおや豆腐のたまごとじに	卵 鶏肉 高野豆腐 かまぼこ		にんじん	ねぎ 玉ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん		
	ハンバーグのわふうおろし ソースかけ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ 大根 しょうが にんにく	砂糖 でんぷん		
	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		
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		604
	さといものみそしる	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	わかめ		ごぼう 大根 ねぎ	さといも		
	わかさぎからあげの レモンじょうゆかけ	わかさぎ			レモン果汁	米粉 でんぷん 砂糖	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	枝豆	砂糖	ごま油	
18 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦 米		667
	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	
	ウインナーのトマト ソースかけ	ウインナー		トマト		砂糖		
	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	
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		666
	ポトフ	ベーコン		にんじん	かぶ キャベツ 白菜			
	コーングラタン	おから 豆乳			コーン	じゃがいも 砂糖 米粉		
	チキンライスのぐ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ			
	★セレクトデザート							
A:いちごゼリー					いちご果汁 クランベリー果汁	砂糖		
B:チョコケーキ	豆乳					米粉 砂糖 ココア	植物油	
20 金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		640
	しょうゆとんこつラーメン	豚肉		にんじん	玉ねぎ 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 ごま油 大豆油	
	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	



☆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	649
	中学校	774
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		15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。

# 冬休みの食生活~10のポイント

<b>た</b> べすぎにきをつけよう 	<b>の</b> みものはあまくないものをえらぼう 	<b>し</b> っかりてをあらってから、しょくじをしよう 	<b>い</b> ちにち3しょく、きそくただいたべよう 
<b>ふ</b> ゆがしゆんのたべものをとろう 	<b>ゆ</b> っくりよくかんでたべよう 	<b>や</b> さいをたつぷりたべよう 	<b>す</b> すんで、おてつだいをしよう 
<b>み</b> んなでしょくじをしよう 	<b>を</b> (お)やつはじかんとりょうをきめてとろう 	<p>これらのことを          こころがけて、          たのしいふゆや          すみをおすごし          ください。</p>	



12月19日(木)は  
 セレクトデザートです。  
 お楽しみに!



A:いちごゼリー B:チョコケーキ



3学期の給食開  
 始は1月8日  
 (水)です!

