

## 令和7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

M 阿久比町立学校給食センター AGUMOGU(あぐもぐ)

1						AGUMOGU(あ・ †料とその働き			エネルギー
	曜	献立名	赤体を作る		緑 体の調子を整える				・ エベルヤー (kcal) ・ 小学校
보고   보고   보고   보고   보고   보고   보고   보고			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	· ·		• •			中学校
전시에 전   1년   1년 전		ごはん 牛乳		牛乳			*		
大   大   1		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん		ビーフン		596
# かかまごだい 中見	水	ビビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 大豆 卵				砂糖 でんぷん	植物油	718
***********************************		ビビンバのぐ(やさい)	みそ		にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま油	
2 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *		★がまごおりみかんゼリー				みかん	砂糖		
2 전 *** *** *** *** *** *** *** *** ***		わかめごはん 牛乳		 わかめ 牛乳			*		
# キャベンリメンチカツ   作列 部形   キャベン 三ねざ   いんかん 化物   である		ー ゆばのすましじる	    湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん	<u></u> 玉ねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん		601
オレンジ   オレンジ   本美   大レンジ   大レンジ   本美   大レンジ   大レンジ	木		生肉 阪肉			キャベツ まわぎ		菜種油	715
古はん 年現							砂糖 パン粉	植物油	713
2	+					オレンジ			
3 金 からのこうがソースかけ さわら しとき にんしん 独立 砂切 ごさ油 家種油 こさ油 家種油 こさ油 家種油 ここされ 牛乳				牛乳 ————————————————————————————————————			<b>米</b>		
하나이 이 나는	金	10.00 - 07.1	鶏肉 豆腐 		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ			579
			さわら			しょうが	でんぷん 砂糖		716
おからした   一次の		ひじきのいために	豚肉 油揚げ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油 菜種油	
5   日   日   日   日   日   日   日   日   日		ごはん 牛乳 <b>お月見献立</b>		牛乳			*		
月   さといもコロッケ   独肉   一次のおむたし   本でち   小児菓 にんじん   砂糖   一次のおむたし   本でち   小児菓 にんじん   砂糖   一次のかまむたし   本でち   小児菓 にんじん   一次のかまむたし   本代   一次のかまむたし   本代   本代   本代   本代   本代   本代   本代   本		ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ			642
まかっかかおいたし まぐろ	月	さといもコロッケ	鶏肉				粉	菜種油	775
# おつきみゼリー (女にあにヴリーマ)					小松並 にんじん	<b>生.わ.</b>	砂糖		
ごはん 年刊     年刊     中刊     本     上ようが     米     ことがいも 砂糖 菜種油     ※     上ようが     砂糖 でんぶん     ※     上ようが     かあ でんぶん     ※     上ようが     か着 でんぶん     ※     上ようが     か着 でんぷん     ※     上ま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ごま油 ご					1 14 10000				
7 大     ICCLEMS     豚肉 はんべん     ICAULA     国和書 CALCEY 枝豆     Centure 砂糖     菜種油       2 はのでりやき さば     およろが     およろが     砂糖 でんぶん     砂糖 でんぶん     およろがらろり       3 木     木     本     本のようとの     国内 油塩げ かつお節     ICAULA     国和書 ULVたけ     砂糖 でんぶん     工作       3 木     木     本     本のよこだしたのご     まぐろ     ICAULA     切り干し根 キャベツ コーン     砂糖 でんぶん     菜種油       3 木     ボージ・フー・リフつね。 (小名・単乳)     牛乳     ICAULA     大根 ごぼう ねぎ     さといも でんぶん     工作 こま油 ごま       4 木     ボール・リーン・コーン・ (小2・3・3)     東の				<b>生</b> 到。					
7 火     かさいのゆかりあえ     さば     上きが     砂糖 でんぷん       8 木     大名・中見     中利     うどん     中利     うどん       8 木     からしる     鍋肉 油揚げ かつお節     にんじん     玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ     心物 小麦粉 でんぷん       A 人にんサンドフライ 鍋肉 油揚げ かつお節     にんじん     切り干し大根 キャベツ コーン     砂糖     ごま油 ごま			豚肉 けんぺん	1 30	I-4.1°4.				671
やさいのゆかりあえ     赤しそ     キャベツ きゅうり       うどん 年見     中乳     うどん       カからじる     猫肉 油揚げ かつお節     にんじん     玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ     砂糖 でんぶん       れんこかサンドフライ 鶏肉 ごまりにたいこんの ごまずいため ごまりほしたいこんの ごまずいため ごまか	火				1270070			<b>不怪烟</b>	774
おようにる   現内 油揚げ かつお節   にんじん   王むぎ 白菜 ねぎ しいたけ   砂糖 でんぶん   本程油   でんじん   大人 大人 サンドフライ   発内   本人 大人 大根 ごぼう ねぎ   しいたけ   砂糖 でんぶん   英雄油   でんじん   大根 ごぼう ねぎ   さといも でんぶん   大根 ごぼう ねぎ   さといも でんぶん   大根 ごぼう ねぎ   でんぶん   大根 ごぼうさい   日本油   大本   大田   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でま油   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でま油   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でんぶん   でま油   でんぶん   でんぶん   でき油   でんぶん   でき油   でんぶん   でき油   でんぶん   できがし   でんぶん   でき油   でんぶん   でんぶん   でき油   でんじん   でき油   でんじん   でんじん   でんじん   でき油   でんじん   でき油   でんじん   でき油   でんじん   でき油   でんじん   でき油   でんじん   でんじん   でんじん   でき油   でんじん   でき油   でんじん   でき油   でんじん   でき油   でんじん   でき油   でんじん   でんじん   でき油   でんじんん   でき油   でんじんん   でき油   でんじんん   でんじんん   でき油   でんじんんん   でき油   でんじんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんんん			C16		±1 Z		15 th C10500		774
8 **	+				亦して	++·// 2019	= 15 /		
8 水     れんこんサンドフライ     親肉     れんこん 玉ねぎ しいたけ     バン粉 小麦粉 でんぶん 菜種油       9 米     ごはん 年乳     年乳     米       10 全     世代もんじる     豆腐 油揚げ     にんじん     大根 ごぼう ねぎ     さといも でんぶん       レパーいりつくね。(小2 塩・虫)間     独肉 鶏しパー     エおぎ     でんぶん 米粉 砂糖     菜醤油       かさいのごまあえ     まぐろ     チンゲンサイ にんじん もやし     砂糖 でんぶん 米粉 砂糖     菜園油       はっぽうさい     豚肉 いか えび うずら卵     にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ     砂糖 でんぶん     ごま油 菜種油       フリンチー (しんだユーです!) 鶏肉     にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ     砂糖 でんぶん     ごま油 菜種油       プレク・マー (しんだユーです!) 鶏肉     にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ     砂糖 でんぶん     ごま油 菜種油       大まふじる     豆腐 かまぼこ     にんじん     玉ねぎ えのきたけ ねぎ     玉ふ       大まふじる     豆腐 かまぼこ     にんじん     玉ねぎ えのきたけ ねぎ     エよ       大まふじる     豆腐 かまぼこ     たんじん     本おぎ えのきたけ ねぎ     エよ       したうれん 牛乳     たるさめのあえもの ハム     本名     キャララリ もやし コーン     季雨 砂糖     大き油 菜種油       15 本     本さどよん 牛乳     たんじん まねぎ にんにく しょうが りんご とんだん 砂糖     大砂ルウ     大砂ルウ     大砂ルウ     大砂ルウ     大砂ルウ     大砂ルウ     大砂ルウ     大砂ルウ				十孔 ————————————————————————————————————	,_,,,				
きりぼしだいてんの まぐろ   にんじん 切り干し大根 キャベツ コーン 砂糖   ごま油 ごま   ではん 牛乳								++ T.T.\ 1	595
こままりため   またう   にんじん   切りてしん後 キャベック コーン   砂糖   による こま   による たま   によい   ではん 年乳   ドイン   大根 ごぼう ねぎ   さといも でんぶん 米粉 砂糖   菜種油   でんさん 年乳   でんさん 年乳   でんじん チンゲンサイ にんじん もやし   砂糖   ごま   ではっぱうさい   野肉 いか えび うずら卵   にんじん チンゲンサイ   にんじん チンゲンサイ   にんじん しょうが ねぎ   砂糖 でんぶん   でま油   ではん 年乳   ではん 年乳   ではん 年乳   でんじん チンゲンサイ   にんじん チンゲンサイ   にんじん しょうが ねぎ   砂糖 でんぶん   でま油   ではん 年乳   ではん 年乳   でんじん 東京 大きが 日本   ではん 年乳   ではん 年乳   でんじん   本名   でんじん   でんじん   でんじん   でんじん   でんじん   でんじんが   でんじんがん   でま油   乗種油   でんじんが   でんじんが   でんじんが   でんじんが   でんじんが   でんじんが   でま油   乗種油   でんじんが   でんじんが   でんじんが   でんじんが   でま油   乗種油   でんじんが   できごはん 年乳   であっのカレーライス   下のカレーライス   下の									714
9 本     けんちんじる     豆腐 油揚げ     にんじん     大根 ごぼう ねぎ     さといも でんぶん     ※ 接種油       10 全     一次でしいのごまあえ     まぐろ     チンゲンサイ にんじん もやし     砂糖     ごま       はっぽうさい     豚肉 いか えび うずら卵     にんじん チンゲンサイ 自薬 玉ねぎ たけのこ しいたけしょうが ねぎ 砂糖 でんぶん     砂糖 でんぶん     ごま油 菜種油       コーリンチー (しんメニューです!) 鶏肉     はっぽうさい おぎ 砂糖 でんぶん     砂糖 でんぶん     ごま油 菜種油       ツナとやさいのちゅうかあえ まぐろ     キャベツ コーン きゅうり 砂糖     ごま油       たまふじる 豆腐 かまぼこ     にんじん     玉ねぎ えのきたけ ねぎ 玉ふ       あじフライのなんばんづけ あじ     ねぎ     砂糖 パン粉 小麦粉 ごま油 菜種油       さんさめのあえもの ハム     きゅうり もやし コーン 春雨 砂糖 ごま油       さめこのカレーライス 豚肉 豆乳     にんじん     玉ねぎ にんにく しょうが りんご とがいも 砂糖 米粉ルウ       できウィンナー フルーツのあんにんゼリー 豆乳     バイン 黄桃 甘夏みかん     砂糖       クロスロールパン 牛乳     牛乳     牛乳     バイン 黄桃 甘夏みかん     砂糖	+	ごまずいため	まぐろ	_	にんじん	切り干し大根  キャベツ  コーン 		ごま油ごま	
9 本									582
(ハ2個、中3個)   対対   対対   対対   対対   対対   対対   対対	1 +				にんじん				
せぎごはん 年乳		(小2個、中3個)	鶏肉 鶏レバー 						720
はっぽうさい   豚肉 いか えび うずら卵   にんじん チンゲンサイ   白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ   砂糖 でんぷん   ごま油 菜種油   ツナとやさいのちゅうかあえ   まぐろ   キャベツ コーン きゅうり   砂糖   でんぷん   ごま油   菜種油   大まふじる   豆腐 かまぼこ   にんじん   玉ねぎ えのきたけ ねぎ   玉ふ   ひ悲 こうがんぶん   ごま油 菜種油   なさめのあえもの   ハム   さゅうり もやし コーン   春雨 砂糖   ごま油   本乳   本乳   本記   本記   本記   本記   本記   本記	1	やさいのごまあえ	まぐろ		チンゲンサイ にんじん	もやし	1	ごま	
はつはまっとい		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
ユーリンチー	(金)		豚肉 いか えび うずら卵		にんじん チンゲンサイ		砂糖 でんぷん		651
			す! 鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油 菜種油	784
大きふじる   豆腐 かまぼこ   にんじん   玉ねぎ えのきたけ ねぎ   玉ふ   砂糖 パン粉 小麦粉   ごま油 菜種油   はるさめのあえもの   ハム   きゅうり もやし コーン   春雨 砂糖   ごま油   本乳   と数ごはん 牛乳   上数   上数   上ののカレーライス   豚肉 豆乳   にんじん   玉ねぎ にんにく しょうが りんご   上やがいも 砂糖   米粉ルウ   カインナー   フルーツのあんにんゼリー   豆乳   パイン 黄桃 甘夏みかん   砂糖   パン   大力のスロールパン 牛乳   上乳   十乳   パン   大力のスロールパン 牛乳   十乳   パン   ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		ツナとやさいのちゅうかあえ	まぐろ			キャベツ コーン きゅうり	砂糖	ごま油	
4		ごはん 牛乳		牛乳			*		
あじフライのなんばんづけ   あじ   ねぎ   砂糖 ハン切 小麦粉   ごま油 菜種油   はるさめのあえもの   ハム   きゅうり もやし コーン   春雨 砂糖   ごま油   ま   ま   ま   ま   ま   ま   ま   ま   ま			豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	玉ふ		575
はるさめのあえもの	火		あじ			 ねぎ		ごま油 菜種油	715
おぎごはん 牛乳		はるさめのあぇもの	<i>N</i> 4			きゅうり もやし コーン		ごま油	
Tab にんにく しょうが りんご にゃがいも 砂糖 ***********************************	+			<u></u> 牛乳					
**					にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも 砂糖		632
フルーツのあんにんゼリー あえ 豆乳 パイン 黄桃 甘夏みかん 砂糖   クロスロールパン 牛乳 牛乳 パン	水						米粉ルウ		770
あえ プロスロールパン 牛乳 牛乳						.0/> ##.111. 11.=	T-l. Web		,,,
	1		<sup>豆</sup> 乳 			ハイン 寅桃 甘夏みかん			
		クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	     	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	セロリ 玉ねぎ	マカロニ		692
かぼちゃコロッケ   鶏肉   かぼちゃ   玉ねぎ   小麦粉 パン粉 砂糖   菜種油 植物油			鶏肉		かぼちゃ	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖	菜種油 植物油	809
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 うらへつづきます		チーズサラダ		チーズ		キャベツ きゅうり コーン			

うらへつづきます

					主な材料とその働き				エネルギー
日	曜	献立名	赤 体を作る 1群 2群		緑 体の調子を整える 3群 4群		黄 体を動かすエネルギーになる 5群 6群		(kcal) 小学校
Ш			魚·肉·卵·大豆·大豆製品		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		中学校
17		むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		
		マーボどうふ	豚肉 大豆 豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	661
		こめこぎょうざのあまず あんかけ(小2個、中3個)	豚肉 大豆		にら	キャベツ しょうが	米粉 砂糖 でんぷん		805
			まぐろ	ふのり とさかのり こんぶ わかめ	赤ピーマン	 キャベツ きゅうり コーン 枝豆	 砂糖	 ごま油	
H		ごはん 牛乳		こんぶ わかめ 牛乳			*		
					1-7157	Thť 1 124 hť 11114			600
20	月	こうやとうふのにまことしに	かまぼこ		にんじん	玉ねぎ しょうが ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん		639
			いわし		赤しそ	うめ	砂糖 でんぷん		767
		やさいのたくあんあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし	砂糖	ごま	
		ごはん 牛乳		牛乳			*		
0.1			豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし しいたけ ねぎ			610
21	火	(小2個、中3個)	鶏肉 大豆 豚肉 豆腐			玉ねぎ れんこん	砂糖 でんぷん	菜種油	750
			ったくばって、ご ちくわ んにまぜてね。 油揚げ		にんじん	しめじ 枝豆 たけのこ	砂糖 栗		
H		ソフトめん 牛乳		 牛乳			めん		
			 豚肉 大豆		にんじん トマト	 玉ねぎ エリンギ 枝豆	小麦粉 砂糖	菜種油 バター	639
22	水		卵				砂糖 でんぷん		771
			まぐろ			大根 きゅうり			
		ごはん 牛乳		 牛乳			<u> </u>		
			 生揚げ 豚肉		にんじん	 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん		635
23	木		さば みそ		1-10010	74K 2187 27714 ( 182	砂糖 米粉		722
		みかんししんのくだろ				 みかん	10 10 VIVID		722
-		むぎごはん 牛乳		 牛乳		<i></i>	麦米		
24			NZ: da	T 16	にんじん パセリ	T 6 # - 115 # 1 11 1- / 1- /			
	金	こめこのハヤシライス だいずナゲット	豚肉		トイト	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	砂糖 米粉ルウ 		589
		(小1個、中2個)	大豆 鶏肉 きな粉		にんじん		砂糖 でんぷん	菜種油	750
		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	
27		ごはん 牛乳		牛乳			*		
		じゃがいものみそしる	豆腐 みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		592
		さわらのごまマヨネーズやき	しんメニューです! さわら					ごま ノンエック゛マヨネース゛	725
		ささみともやしのあえもの	鶏肉		にんじん 小松菜	もやし	砂糖		
		ごはん 牛乳		牛乳			*		
28		かきたまじる	卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん		619
	~	ごもくこんさいコロッケ			にんじん	れんこん 切り干し大根 ごぼう	じゃがいも 米粉 砂糖	菜種油	736
		きんぴらごぼう	豚肉 はんぺん		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	ごま ごま油	
29		サンドイッチバンズ 牛乳		牛乳			パン		
		きのこのクリームシチュー	鶏肉 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ エリンギ	じゃがいも 小麦粉	バター	683
	水	ハンバーグのケチャップ	上 上肉 豚肉 鶏肉			 玉ねぎ	   パン粉 でんぷん 砂糖		831
		ソースかけ りんご しゅんのくだも				りんご	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
		ごはん 牛乳		牛乳		,,,oc	米		
30					I- / I* /	玉ねぎ たけのこ しいたけ 枝豆			000
	木		鶏肉 生揚げ はんぺん		にんじん	しょうが	砂糖でんぷん		622
						たけのこ ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん	菜種油	725
31			かつお節		小松菜	キャベツ もやし コーン	砂糖		
		むぎごはん 牛乳 チンゲンサイとぶたにくの		牛乳			麦米		
		スープ	豚肉 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たけのこ 玉ねぎ しょうが エリンギ			647
		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 大豆油	_
		ちゅうかめんいりサラダーしん				キャベツ きゅうり	めん 砂糖 でんぷん	ごま油 植物油	<b>2</b> = -
<	今月	☆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) 月の阿久比町の野菜〉 を表記しています。					平均值	小学校 	625 752
			☆材料の都合により献立を変更することがあります。			基準値	小学校 中学校	650	
		<ul><li>◇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。</li><li>☆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。</li></ul>					給食予定回		830 22回
1			☆				★業者配送		

さといも