

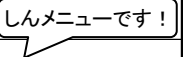
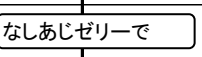
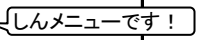


令和7年 10月分学校給食予定献立表

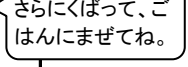
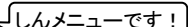
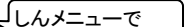


今月の目標
残さず食べよう

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	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	
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		596 718
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 白菜 たけのこ ねぎ しいたけ	ビーフン		
		ビビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 大豆 卵			にんにく	砂糖 でんぷん	植物油	
		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	
		★がまごおりみかんゼリー				みかん	砂糖		
2	木	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米		601 715
		ゆばのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん		
		キャベツいりメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	でんぷん 小麦粉 砂糖 パン粉	菜種油 植物油	
		オレンジ				オレンジ			
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		579 716
		とうふじる 	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 えのきたけ ねぎ			
		さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	でんぷん 砂糖		
		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	
6	月	ごはん 牛乳 		牛乳			米		642 775
		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			
		さといもコロッケ	鶏肉				さといも パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	
		こまつなのおひたし	まぐろ		小松菜 にんじん	もやし	砂糖		
		★おつきみゼリー 				梨	砂糖		
7	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		671 774
		にくじゃが	豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆	じゃがいも 砂糖	菜種油	
		さばのてりやき	さば			しょうが	砂糖 でんぷん		
		やさいのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
8	水	うどん 牛乳		牛乳			うどん		595 714
		わふうじる	鶏肉 油揚げ かつお節		にんじん	玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん		
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉 でんぷん	菜種油	
		きりぼしだいこんの 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	砂糖	ごま油 ごま	
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		582 720
		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	
		やさいのごまあえ	まぐろ		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま	
10	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦		651 784
		はっぼうさい	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 しょうが	砂糖 でんぷん		
		ユーリンチー 	鶏肉			にんにく しょうが ねぎ	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	ごま油	
14	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		575 715
		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 でんぷん	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	
15	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		632 770
		こ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	じゃがいも 砂糖 米粉ルウ		
		やきウインナー	ウインナー						
		フルーツのあんになぜりー あえ	豆乳			パイン 黄桃 甘夏みかん	砂糖		
16	木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		692 809
		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		
		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	
		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

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	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	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		661
		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	
		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		
		かいそうのちゅうかあえ	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	
20	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
		こうやどうふのたまごとじに	鶏肉 高野豆腐 卵 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		
		いわしのうめしょうゆに	いわし		赤しそ	うめ	砂糖 でんぷん		
		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	
21	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		610
		さわにわん	豚肉		にんじん	大根 ごぼう もやし しいたけ ねぎ			
		あいちのにくだんご (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	
		くりごはんのぐ 	さらにくばって、ご はんにまぜてね。 		にんじん	しめじ 枝豆 たけのこ	砂糖 栗		
22	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		639
		ミートソースかけ	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	
		オムレツ	卵				砂糖 でんぷん		
		だいこんサラダ	まぐろ			大根 きゅうり			
23	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		635
		みだくさんじる	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		
		さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
		みかん 	しゅんのくだものです！			みかん			
24	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		589
		こめこのハヤシライス	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ にんにく	砂糖 米粉ルウ		
		だいずナゲット (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	
		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	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		592
		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		
		さわらのごまマヨネーズやき 	さわら				ごま ノンエッグマヨネーズ		
		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		
28	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		619
		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		
		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	
		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	水	サンドイッチパンズ 牛乳		牛乳			パン		683
		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	
		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		
		りんご 	しゅんのくだもので			りんご			
30	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		622
		なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ はんぺん		にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん		
		ごもくあつやきたまご	卵	ひじき	にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん	菜種油	
		やさいのおかかあえ	かつお節		小松菜	キャベツ もやし コーン	砂糖		
31	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		647
		チンゲンサイとぶたにくの 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	でんぷん		
		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 	まぐろ 卵		にんじん	キャベツ きゅうり	めん 砂糖 でんぷん	ごま油 植物油	

〈今月の阿久比町の野菜〉



さといも

☆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

平均値	小学校	625
	中学校	752
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		22回

★業者配送

※令和7年4月から令和8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。