


日	曜	献立名	ざ い り ょ う		
			あか	みどり	き
1	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		玉ふ汁	豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきだけ	玉ふ
		あじフライのレモンソースかけ	あじ	レモン	パン粉 小麦粉 菜種油 砂糖
		ひじきの炒め煮	豚肉 油揚げ ひじき	にんじん 枝豆	砂糖 菜種油 ごま油
2	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		関東煮	うすら卵 生揚げ はんぺん	にんじん 大根 こんにゃく	里芋
		キャベツ入りつくね	鶏肉 豚肉	キャベツ しょうが	でんぷん 砂糖
		きんぴらごぼう	豚肉 大豆	にんじん ごぼう 枝豆 しょうが	砂糖 ごま油
3	水	サンドイッチパンズパン 牛乳	牛乳		パン
		コーンスープ	鶏肉 牛乳 豆乳 生クリーム	にんじん パセリ 玉ねぎ とうもろこし	バター 小麦粉 菜種油
		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	砂糖 パン粉 でんぷん
		マリネサラダ	まぐろ	赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ きゅうり	ドレッシング
4	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		のっぺい汁	鶏肉 豆腐	にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	里芋 でんぷん
		さばの銀紙焼き	さば みそ		砂糖 米粉
		ブロッコリーのおかか和え	かつお節	ブロッコリー もやし とうもろこし	砂糖
5	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		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
		ビビンバの具（肉・卵）	豚肉 卵 大豆	にんにく	砂糖 でんぷん 植物油
		ビビンバの具（野菜）	みそ	小松菜 にんじん もやし	砂糖 ごま油
		★りんごゼリー		りんご	砂糖
8	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	じゃがいも
		わかさぎの唐揚げねぎソースかけ	わかさぎ	ねぎ	砂糖 ごま油 菜種油 でんぷん 米粉
		ささみともやしの和え物	鶏肉	小松菜 にんじん もやし	砂糖
9	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん
		大根と豚肉の煮物	豚肉 ちくわ	にんじん 大根 さやいんげん しいたけ しょうが こんにゃく	砂糖
		豆腐ハンバーグの玉ねぎソースかけ	鶏肉 豆腐 大豆	玉ねぎ	でんぷん 砂糖
		みかん		みかん	
10	水	中華めん 牛乳	牛乳		めん
		たまりしょうゆラーメン	豚肉 かまぼこ わかめ	にんじん たけのこ もやし ねぎ	
		えびしゅうまいの甘酢あんかけ（2個）	えび たら	玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でんぷん パン粉
		切り干し大根のごま酢和え	ハム	キャベツ 切り干し大根 とうもろこし	ごま ごま油 砂糖
11	木	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん
		米粉のカレーライス	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 米粉ルウ 砂糖
		大豆ナゲット	鶏肉 大豆 きな粉	にんじん	菜種油 でんぷん 砂糖
		大根サラダ	まぐろ	大根 きゅうり 切り干し大根 とうもろこし	



大豆でできているから、
大豆の形をしているよ！

12日（金）から裏面になります。

12	金	ミルクロールパン	牛乳	牛乳		パン
		ポークビーンズ		豚肉 大豆	にんじん トマト 玉ねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖
		焼きウインナー		ウインナー		
		ツナと野菜のマリネ		まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	砂糖 オリーブ油
15	月	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん
		湯葉と豆腐のすまし汁		湯葉 豆腐 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	でんぶん
		さばの照り焼き		さば	しょうが	砂糖 でんぶん
		春雨の和え物		ハム	とうもろこし きゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油
16	火	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん
		ワントンスープ		豚肉	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 ねぎ しょうが ししいたけ	ワントン
		春巻き		豚肉	にんじん にら キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぶん 菜種油 大豆油
		ツナと海藻のサラダ		まぐろ わかめ こんぶ とさかのり ふのり	赤ピーマン キャベツ 枝豆	砂糖 ごま油
17	水	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん
		かき卵汁		卵 豆腐	にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	でんぶん
		いわしのしょうが煮		いわし	しょうが	砂糖
		小松菜と高野豆腐の和え物		高野豆腐	小松菜 キャベツ もやし	砂糖
18	木	麦ごはん	牛乳	牛乳		麦ごはん
		マーボ豆腐		豚肉 豆腐 大豆 みそ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん ごま油
		ユーリンチー		鶏肉	ねぎ にんにく しょうが	砂糖 ごま油 菜種油 でんぶん
		ビーフン入り野菜炒め		まぐろ	赤ピーマン キャベツ もやし	ビーフン 砂糖 ごま油
19	金	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん
		野菜スープ		ウインナー	にんじん パセリ 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも
		もみの木ハンバーグ		鶏肉 豚肉 大豆	玉ねぎ	砂糖 でんぶん
		チキンライスの具		鶏肉	にんじん 玉ねぎ 枝豆 エリンギ	菜種油
		★チョコケーキ	<div> <div><セレクトデザート> 3種類の中から1つ 選んでいます。</div>  </div>	牛乳		小麦粉 ココア 砂糖
		★豆乳プリンタルト		卵		砂糖 米粉 植物油
		★いちごゼリー		豆乳		砂糖
22	月	ごはん	牛乳	牛乳		ごはん
		かぼちゃのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	かぼちゃ ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきだけ	
		鶏肉のごまよごし		鶏肉 鶏レバー		ごま でんぶん 砂糖 菜種油
		ツナと小松菜の和え物		まぐろ	小松菜 にんじん キャベツ もやし	砂糖

☆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。

★は、業者配送です。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。

☆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は給食センター（TEL48-5111）へご連絡ください。 ※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。

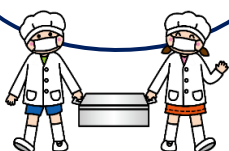


今月の阿久比町産の野菜は、**小松菜** です。



冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

22日の給食では、
『かぼちゃのみそ汁』を
提供する予定です。



「**ん**」のつく食べ物で「**運**」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うどん
(うどん)

