



| 日  | 曜 | 献立名              | ざ い り ょ う   |                           |                    |
|----|---|------------------|-------------|---------------------------|--------------------|
|    |   |                  | あか          | みどり                       | き                  |
| 2  | 水 | ごはん 牛乳           | 牛乳          |                           | ごはん                |
|    |   | なす入り米粉のカレーライス    | 豚肉 豆乳       | 玉ねぎ にんじん なす にんにく しょうが りんご | じゃがいも 米粉ルウ 砂糖      |
|    |   | れんこんチップス         |             | れんこん                      | 油                  |
|    |   | 豆まめサラダ           | 大豆 鶏肉       | 枝豆 キャベツ きゅうり              | ノンエッグマヨネーズ         |
| 3  | 木 | ごはん 牛乳           | 牛乳          |                           | ごはん                |
|    |   | 鶏肉の照り焼き          | 鶏肉          |                           | 砂糖 でんぷん            |
|    |   | 茎わかめ入りきんぴらごぼう    | はんぺん わかめ    | にんじん ごぼう さやいんげん           | 砂糖 ごま油             |
|    |   | 呉汁               | 豆腐 豚肉 大豆 みそ | 玉ねぎ にんじん 大根 ねぎ            |                    |
| 4  | 金 | ごはん 牛乳           | 牛乳          |                           | ごはん                |
|    |   | 肉団子の酢豚           | 豚肉 大豆       | 玉ねぎ にんじん たけのこ             | でんぷん 砂糖 油          |
|    |   | ピーマン炒め           | 鶏肉          | もやし キャベツ                  | ピーマン 砂糖 ごま油        |
|    |   | 大学芋              |             |                           | 砂糖 油 でんぷん さつまいも    |
| 7  | 月 | 麦ごはん 牛乳          | 牛乳          |                           | 麦ごはん               |
|    |   | 春巻き              | 豚肉          | キャベツ もやし にんじん にら エリンギ     | でんぷん 小麦粉 油 コーンスターチ |
|    |   | 春雨の中華和え          | まぐろ         | とうもろこし きゅうり もやし           | 春雨 砂糖 ごま ごま油       |
|    |   | 八宝湯              | 鶏肉 えび いか    | にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ しょうが     | 砂糖 でんぷん ごま油        |
| 8  | 火 | ごはん 牛乳           | 牛乳          |                           | ごはん                |
|    |   | さばの照り焼き          | さば          |                           | 砂糖 でんぷん            |
|    |   | 卵の花の炒り煮          | おから ちくわ     | にんじん 枝豆                   | 砂糖 ごま油             |
|    |   | 沢煮椀              | 豚肉          | にんじん ごぼう もやし 大根 ねぎ しいたけ   |                    |
| 9  | 水 | ごはん 牛乳           | 牛乳          |                           | ごはん                |
|    |   | ユーリンチー           | 鶏肉          | にんにく しょうが ねぎ              | でんぷん 油 砂糖 ごま油      |
|    |   | ひじき入り中華サラダ       | ひじき まぐろ     | 赤ピーマン キャベツ                | 砂糖 ごま油             |
|    |   | 卵コーンスープ          | 卵 ベーコン      | とうもろこし にんじん 玉ねぎ           | でんぷん               |
| 10 | 木 | ごはん 牛乳           | 牛乳          |                           | ごはん                |
|    |   | さんまのみぞれ煮         | さんま         | 大根                        | 砂糖 でんぷん            |
|    |   | 肉じゃが             | 豚肉 はんぺん     | 玉ねぎ にんじん こんにゃく 枝豆         | じゃがいも 油 砂糖         |
|    |   | ★ぶどうゼリー          |             | ぶどう                       | 砂糖                 |
| 11 | 金 | りんごパン 牛乳         | 牛乳          |                           | りんごパン              |
|    |   | キャベツ入りメンチカツ      | 鶏肉 豚肉       | キャベツ                      | 小麦粉 砂糖 パン粉 油       |
|    |   | ミネストローネ          | ウインナー 大豆    | 玉ねぎ トマト にんじん ブロッコリー       | マカロニ 砂糖            |
|    |   | フルーツのヨーグルト和え     | ヨーグルト       | みかん バイロ 黄桃                | 砂糖                 |
| 14 | 月 | ごはん 牛乳           | 牛乳          |                           | ごはん                |
|    |   | レバー入りつくね（年中から2個） | 鶏肉 鶏レバー     | 玉ねぎ                       | でんぷん 米粉 油 砂糖       |
|    |   | こまつな和え           | まぐろ         | 小松菜 キャベツ にんじん             | 砂糖                 |
|    |   | 豆腐汁              | 豆腐 がまほこ     | にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ         | でんぷん               |
|    |   | ★お米のプリンタルト       | 豆乳          |                           | 砂糖 米粉 油 でんぷん       |

15日（火）から裏面になります。

| 日                                      | 曜 | 献立名                | ざ い り ょ う    |                                |                             |
|----------------------------------------|---|--------------------|--------------|--------------------------------|-----------------------------|
|                                        |   |                    | あか           | みどり                            | き                           |
| 15                                     | 火 | ごはん 牛乳             | 牛乳           |                                | ごはん                         |
|                                        |   | 鶏肉の竜田揚げ            | 鶏肉           |                                | でんぷん 油                      |
|                                        |   | もやしの和え物            | まぐろ          | 小松菜 にんじん もやし とうもろこし            | 砂糖                          |
|                                        |   | なすのみそ汁             | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | にんじん なす 大根 ねぎ こんにゃく            |                             |
| 16日(水)～18日(金)はアジア競技大会・アジアパラ競技大会応援給食です♪ |   |                    |              |                                |                             |
| 16                                     | 水 | ごはん 牛乳             | 牛乳           |                                | ごはん                         |
|                                        |   | レチョン・カワリ           |              | 豚肉 にんにく しょうが                   | 砂糖 でんぷん                     |
|                                        |   | メヌード               |              | 牛肉 玉ねぎ にんじん 青ピーマン トマト          | じゃがいも 砂糖 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 |
|                                        |   | パンシット・ギサド          | えび           | にんじん しいたけ ねぎ にんにく キャベツ レモン     | 米粉 でんぷん オイスターソース            |
|                                        |   | スティックパイン           |              | パイン                            | 砂糖                          |
| 17                                     | 木 | 中華めん 牛乳            | 牛乳           |                                | めん                          |
|                                        |   | 小籠包(年中から2個)        | 豚肉 豆腐        | キャベツ 玉ねぎ しいたけ                  | でんぷん パン粉 小麦粉 オイスターソース       |
|                                        |   | 卵入り中華サラダ           | 卵 まぐろ        | チンゲン菜 にんじん                     | 砂糖 ごま油 ごま でんぷん 油            |
|                                        |   | 五目ラーメン             | 焼き豚          | たけのこ にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ        | ごま油 でんぷん                    |
|                                        |   | ★ライチゼリー            |              | ライチ レモン                        | 砂糖                          |
| 18                                     | 金 | ごはん 牛乳             | 牛乳           |                                | ごはん                         |
|                                        |   | ヤンニョムチキン           | 鶏肉           |                                | でんぷん 油 砂糖                   |
|                                        |   | チャプチェ              | 豚肉           | にんじん 玉ねぎ 青ピーマン しょうが にんにく       | 春雨 でんぷん 砂糖 ごま油              |
|                                        |   | わかめスープ             | わかめ 豆腐       | にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ しょうが         | ごま油                         |
|                                        |   | ★スイートポテト           |              |                                | さつまいも 砂糖 油                  |
|                                        |   |                    |              |                                |                             |
| 24                                     | 木 | ごはん 牛乳             | 牛乳           |                                | ごはん                         |
|                                        |   | さといもコロッケ           | 鶏肉           |                                | 砂糖 パン粉 小麦粉 さといも 油           |
|                                        |   | ひじきと大豆の炒め煮         | ひじき 大豆 はんぺん  | にんじん 枝豆                        | ごま油 砂糖                      |
|                                        |   | 豚汁                 | 豆腐 油揚げ 豚肉 みそ | にんじん えのきだけ 大根 ねぎ こんにゃく         |                             |
| 25                                     | 金 | ごはん 牛乳             | 牛乳           |                                | ごはん                         |
|                                        |   | うさぎ型ハンバーグの和風ソースかけ  | 豚肉 鶏肉 大豆     | 玉ねぎ しょうが にんにく                  | 砂糖 でんぷん                     |
|                                        |   | チンゲン菜とツナの和え物       | まぐろ          | チンゲン菜 もやし とうもろこし               | 砂糖                          |
|                                        |   | のっぺい汁              | 鶏肉 油揚げ       | 大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく           | さといも でんぷん                   |
|                                        |   | ★お月見ゼリー            |              | いちご ブルーベリー りんご みかん             | 砂糖                          |
| 28                                     | 月 | 麦ごはん 牛乳            | 牛乳           |                                | 麦ごはん                        |
|                                        |   | えびしゅうまいの甘酢あんかけ(2個) | えび たら        | 玉ねぎ                            | 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 パン粉           |
|                                        |   | マーボなす              | 大豆 鶏肉 みそ     | なす にんじん ねぎ しょうが                | 砂糖 でんぷん ごま油                 |
|                                        |   | 春雨スープ              | 豆腐 豚肉        | たけのこ にんじん にら 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 しょうが | 春雨 ごま油                      |
| 29                                     | 火 | ごはん 牛乳             | 牛乳           |                                | ごはん                         |
|                                        |   | 米粉ほきフライのレモンじょうゆかけ  | ほき           | レモン                            | 米粉 油 砂糖                     |
|                                        |   | 切り干し大根の含め煮         | 豚肉 はんぺん 大豆   | 切り干し大根 しいたけ にんじん さやいんげん        | 砂糖                          |
|                                        |   | 湯葉のすまし汁            | 湯葉 豆腐 かまぼこ   | にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ              |                             |
| 30                                     | 水 | スライスパン 牛乳          | 牛乳           |                                | パン                          |
|                                        |   | 鶏肉のハーブ焼き           | 鶏肉           | しょうが                           | オリーブ油                       |
|                                        |   | チーズサラダ             | チーズ          | キャベツ きゅうり とうもろこし               | ドレッシング                      |
|                                        |   | オニオンとポテトのスープ       | ウインナー        | にんじん 玉ねぎ 小松菜                   | じゃがいも                       |
|                                        |   | いちごジャム             |              | いちご                            | 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8年4月から令和9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】

なす

阿久比町のホームページに、「AGUMOGU(あぐもぐ)給食  
レシピ50」を掲載しています。見てね♪



<あぐもぐレシピ50QRコード>



# 給食だより♪

## ☆アジア競技大会・ アジアパラ競技大会応援給食号☆



阿久比町立学校給食センター  
AGUMOGU  
令和8年度9月発行

2026年9月から10月は第20回アジア競技大会、第5回アジアパラ競技大会が開催されます。それに合わせて開会式前にアジアの国を知ってもらうために、9月16日(水)から18日(金)は【アジア競技大会・アジアパラ競技大会応援給食】を提供予定です。フィリピン、中国、韓国の料理を食べてそれぞれの文化に触れてみましょう！

### 〇レチョン・カワリ



フィリピン 9月16日(水)

豚肉を香ばしく焼き上げて、たれをかけた料理です。

【レチョン】は豚の丸焼き、【カワリ】はフライパンや鍋の意味で、今回の給食では豚肉に甘酸っぱいたれをかけて提供予定です。

### 〇メヌード

にんじん、じゃがいもなどをトマトベースのソースで煮込んだシチューです。  
フィリピンの伝統的な家庭料理です。



### 〇バンシット・ギサド

【バンシット】は麺、【ギサド】は炒めるという意味で、焼きそばのような料理です。  
今回の給食ではフォーを麺として使用し、えびやにんじん、キャベツなどと一緒に炒めて提供予定です。

### 〇スティックパイ

日本に輸入されている多くのパイナップルはフィリピンで作られています。  
また、フィリピンでは炒め物や煮込み料理にもパイナップルを入れることがあります。



### 〇小籠包



中国 9月17日(木)

小籠包は上海発祥の調理に手間のかかる点心の一つです。

蒸しても焼いてもおいしい小籠包ですが、給食では蒸して提供予定です。

### 〇卵入り中華サラダ

中華サラダのたれは、しょうゆ・砂糖・酢・ごま油で出来ています。  
給食で人気のもやしの中華和え、海藻の中華和えも同じたれを使って作っています。



### 〇五目ラーメン

五目ラーメンの【五目】とは、様々なものが入り混じっているという意味です。  
今回の給食では、焼き豚やたけのこ、玉ねぎなどが具材として入っています。



### 〇ライチゼリー

ライチはアジアを中心に生産されており、赤いごつごつとした皮を剥くと乳白色のプリプリとした果肉が出てきます。  
今回の給食に登場するライチゼリーはさわやかな甘みですっきりおいしく食べられます。

### 〇ヤンニョムチキン



韓国 9月18日(金)

ヤンニョムチキンの【ヤンニョム】とは、味付けされた・薬味という意味です。  
フライドチキンに甘辛だれを絡めた料理です。

### 〇チャプチェ

韓国語で【チャプ】は混ぜる、【チェ】はおかずという意味です。給食ではじゃがいもでんぷんで作られた春雨を使用しますが、本来チャプチェに使用する春雨は、さつまいもでんぷんで作られた韓国春雨という日本のものより太くコシがある春雨を使います。

### 〇わかめスープ

韓国では産後、体力回復をするためにわかめスープを飲む習慣があります。  
そのため誕生日にわかめスープを飲み、産んでくれた母親に感謝をするという意味が込められています。

### 〇スイートポテト

韓国語でさつまいもは【고구마 (コグマ)】と言います。  
今回の給食に登場するスイートポテトは、さつまいもを活かした甘さでしっとりしています。

