



令和8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 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	
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		639
		やきそばのおろしかけ	さば			大根	砂糖		
		ごもくきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	砂糖	ごま油	775
		みだくさんじる	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	大根 玉ねぎ しめじ こんにゃく ねぎ			
2	金	ごはん 牛乳	リクエストにおこたえて。	牛乳			米		643
		とりにくのからあげ		鶏肉			でんぷん	油	
		ビーフンいため	まぐろ		赤ピーマン	キャベツ もやし	ビーフン 砂糖	ごま油	773
		はるさめスープ	豚肉		にんじん にら	たけのこ 玉ねぎ 白菜 しょうが	春雨	ごま油	
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		600
		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	油	
		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		736
		さわにわん	豚肉		にんじん	ごぼう もやし 大根 ねぎ			
		★ももゼリー				もも	砂糖		
6	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		656
		にくしゅうまいのえのき あんかけ(小2個、中3個)	鶏肉 豚肉 たら 大豆			えのきたけ 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉		
		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	812
		もずくチャプチェ		もずく	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	春雨 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま	
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		641
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
		にくじゃが	豚肉 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	油	749
		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		
8	木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		693
		ハッシュポテト				玉ねぎ	じゃがいも 米粉	油	
		きのこのクリームスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ 白菜 エリンギ しめじ	白いんげん豆 小麦粉	バター 油	842
		ツナサラダ	まぐろ			枝豆 キャベツ きゅうり		ドレッシング	
9	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		709
		とりにくのしおこうじやき	鶏肉						
		きりぼしだいこんの カレーいため	豚肉 はんぺん 大豆		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	油	833
		かきたまじる	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん		
		★ブルーベリークレープ	豆乳			ブルーベリー果汁	砂糖 米粉 でんぷん	油	
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		615
		さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖 米粉		
		こまつなとささみのあえもの	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ もやし	砂糖		735
		ゆばととうふのすましじる	湯葉 豆腐 かまぼこ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	でんぷん		
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		633
		ウインナーのケチャップ ソースかけ	ウインナー				砂糖		
		さつまいもいりこめこの 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	さつまいも 砂糖 米粉ルウ		780
		エリンギとやさいのソテー	かつお		青ピーマン	玉ねぎ もやし エリンギ キャベツ にんにく しょうが		油	
15	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		704
		ししゃもフライのなんばん だれかけ(小中2尾)	ししゃも			ねぎ	砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま油	
		にくみそかけ	豚肉 大豆 はんぺん みそ		にんじん	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん		817
		だいこんサラダ	鶏肉			大根 切り干し大根 きゅうり コーン			
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		651
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん		
		いりどり	鶏肉 ちくわ 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		770
		やさいのおかかあえ	かつお節		小松菜	もやし 白菜 コーン	砂糖		
		スイートポテト					さつまいも 砂糖	油	

うらへつづきます。

〈今月の阿久比町の野菜〉

 さといも

