

10月 きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度 あさぎり町教育委員会

あさぎり町学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)
1	木	あきやさいのカレー (もちむぎごはん)		コーンサラダ いりことナッツのりんかけ	ぶたにく チーズ ハム ぎゅうにゅう いりこ	こめ もちむぎ さといも あぶら ピーナツ さとう	たまねぎ れんこん なす しめじ えだまめ しょうが コーン きゅうり キャベツ にんじん	小670 中817	25.8 32.1	21.1 24.9
2	金	セルフサンド (さかなフライ)		クリームスープ りんごいりサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ホキ スキムミルク	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ カリフラワー パセリ キャベツ きゅうり りんご	583 756	23.8 30.5	20.0 24.6
5	月	むぎごはん		いわしとにくのハンバーグ ぐぞうに うらかみそぼろ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ こんぶ たまご こうやどうふ ぶたにく いわし ひじき さつまあげ	こめ むぎ パンこ しらたまもち さとう こんにやく あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい ねぎ しいたけ もやし	623 744	25.7 30.2	15.7 17.2
6	火	むぎごはん		あかうおのなんばんづけ ぶたじる ゆかりネーズあえ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく とうふ みそ ちくわ ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも こんにやく マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ ゆかり	654 787	27.1 31.7	20.2 22.9
7	水	むぎごはん		いりどうふ なっとう しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご なっとう こんぶ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	しょうが たけのこ にんじん きくらげ たまねぎ こまつな キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	631 761	29.0 34.6	18.7 21.4
8	木	せきはん		あじのしおやき つぼんしる こうはくなます	あずき ぎゅうにゅう あじ とりにく ちくわ あつあげ	こめ もちごめ こんにやく ごま さといも さとう	だいこん ごぼう にんじん しいたけ	608 750	28.3 35.2	13.8 16.5
9	金	しよくパン (ブルーベリージャム)		バジルチキン キャロットスープ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ ハム ヨーグルト しろいんげん	パン オリーブゆ バター マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ きゅうり ブルーベリー	737 922	29.3 36.8	33.6 41.1
13	火	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき かきたまじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ちくわ	こめ むぎ ごま でんぶん マヨネーズ	たまねぎ しょうが にんじん しいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ	633 757	28.9 34.0	21.9 24.8
14	水	むぎごはん		さばのカレーパンこやき とうにゅうみそしる ひじきサラダ	ぎゅうにゅう さば とうにゅう あつあげ みそ ひじき ツナ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さといも さとう	にんじん だいこんば きゅうり キャベツ えだまめ	683 847	27.4 34.7	25.3 31.3
15	木	むぎごはん		ちぐさやき こうやどうふとやさいのにももの じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ こうやどうふ ちりめん たまご チーズ	こめ むぎ こんにやく さといも さとう あぶら ごま	たまねぎ たけのこ ごぼう しいたけ れんこん にんじん いんげん きゅうり ほうれんそう	663 817	26.0 31.6	20.2 24.6
16	金	ミルクパン		だいがくいも つくねスープ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ハム	パン さつまいも あぶら ごま みずあめ さとう ごまあぶら ちゅうかめん	にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ にら きゅうり	680 864	23.0 28.7	24.6 30.0
19	月	むぎごはん		マーボー ~~なす~~ ピックアップ食材 チャンポンふうスープ ピリカラきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こうやどうふ みそ ちくわ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう	なす たまねぎ बीマン もやし しょうが キャベツ にんじん きくらげ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん	595 721	24.2 29.2	17.8 20.7
20	火	むぎごはん		さんまのしおやき みそしる かきなます	ぎゅうにゅう さんま あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう ごま	だいこん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん かき きゅうり	667 827	24.8 30.8	23.3 28.8
21	水	ハヤシライス		やきぐりコロッケ レモンあえ	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも くり さつまいも パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ レモン	683 —	19.9 —	21.2 —
22	木	むぎごはん		ひじきとやさいのとうふあげ いもに うのはないため	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ おから ひじき ちりめん ツナ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう あぶら	だいこん しめじ ねぎ しいたけ にんじん にら	667 807	27.4 33.7	21.3 24.3
23	金	こくとうパン		チキンナゲット ラタトゥイユ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず チーズ ハム とりにく	パン オリーブゆ じゃがいも マヨネーズ パンこ こむぎこ ラード あぶら	セロリ たまねぎ なす トマト ズッキーニ बीマン きゅうり キャベツ	652 839	25.1 32.0	25.6 31.7
26	月	むぎごはん		あじのタルタルソースやき なめこじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ あげ わかめ みそ さつまあげ	こめ むぎ マヨネーズ でんぶん さといも こんにやく さとう あぶら ごま	たまねぎ レモン パセリ なめこ にんじん だいこん ねぎ れんこん いんげん	645 784	27.5 32.9	21.0 24.4
27	火	ごもくごはん		あじフライ すましじる やさいとたまごのスープ	とりにく あげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ あじ たまご あおのり ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごま パンこ マヨネーズ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ ブロッコリー	612 742	25.1 29.7	22.5 26.7
28	水	むぎごはん あじつけのり		とうふのやさいあんかけ だんごじる	ぎゅうにゅう かまぼこ だいず スキムミルク とりにく あげ のり	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ しらたまこ コーンスターチ こめこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう だいこん しいたけ	607 730	20.5 24.0	14.5 16.7
29	木	ガパオライス		わかめスープ ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ わかめ とうふ ハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら ビーフン あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん बीマン コーン えのきたけ きゅうり キャベツ	622 757	23.3 29.1	18.9 22.4
30	金	コッペパン		かぼちゃがたハンバーグ かぼちゃのクリームに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ	パン ラード あぶら さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ しめじ パセリ キャベツ みかん きゅうり	630 799	24.8 31.3	21.1 25.7

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

こんげつ 今月のあさぎり町産食材

こんげつ 今月の旬の食材

こめ たまご (7・13日) ・きゅうり ・こねぎ ・なす (1・19日) ・さつまいも ・ズッキーニ ・かぼちゃ (20日)
1日の里芋ともち麦は南陵高校で、30日のかぼちゃはあさぎり中学校で作られたものです。
さつまいも ・しょうが ・なす ・れんこん ・柿 ・梨 ・さんま ・鮭