



日	主食	牛乳	おかず	たべもののはたらき			ひとくちメモ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから のもとになる	緑 からだのちょうし をととのえる	
1 (月)	ごはん		かぶのみそしる ピーマンのにくづめ ほうれんそうツナサラダ	(ぎゅうにゅう) ピーマンのにくづめ なまあげ ツナ みそ	ごはん マヨネーズ	にんじん かぶ しめじ ほうれんそう コーン だいこんな	
2 (火)	ごはん		ちゅうかスープ ユーリンチー きりぼしだいこんサラダ	(ぎゅうにゅう) ユーリンチー ハム ベーコン	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん えのきだけ きりぼしだいこん きゅうり にら	*にら玉スープ→中華スープ(卵除去)
3 (水)	ごはん		しおちゃんこ いかナゲット(小1ケ、中2ケ) ながいものソテー ひじきのり	(ぎゅうにゅう) いかナゲット とりつくね ベーコン ひじきのり	ごはん ながいも オリーブあぶら	にんじん キャベツ ごぼう だいこん しめじ こんにやく ながねぎ たまねぎ パセリ	*ひじきのりは学級から
4 (木)	ごはん		とんじる いわしさんべいに すきこんぶのにつけ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく みそ あぶらあげ いわしさんべいに こうやどうふ こんぶ	ごはん じゃがいも あぶら	にんじん ごぼう キャベツ ながねぎ こんにやく ほししいたけ	
5 (金)	ちゅうかめん		ジャージャーめんのく ぼうぎょうざ きゅうりのごますあえ たなばたゼリー	(ぎゅうにゅう) ぶたにく だいぼみート ぼうぎょうざ わかめ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま たなばたゼリー	にんじん たまねぎ ながねぎ ほししいたけ たけのこ きゅうり えのきだけ	*七夕ゼリーは学級から
8 (月)	ごはん		チンゲンサイのスープ ヒレカツ ひじきサラダ	(ぎゅうにゅう) ヒレカツ とうふ ひじき ツナ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ ごま ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり コーン パプリカ	
9 (火)	ごはん		キャベツのみそしる おろしハンバーグ ごまおかかあえ	(ぎゅうにゅう) なまあげ みそ ハンバーグ かつおぶし	ごはん さとう ごま	にんじん キャベツ えのきだけ だいこん ほうれんそう もやし	
10 (水)	ごはん		とりじる さばみそに こかぶのあますあえ	(ぎゅうにゅう) さばみそに とりにく ちくわ こうやどうふ いたふ	ごはん さとう	にんじん ごぼう はくさい ながねぎ ほししいたけ こんにやく かぶ きゅうり	
11 (木)	すこやか ロール		ミネストローネ とりのていやき ブロッコリーサラダ ブラマンジェふうデザート	(ぎゅうにゅう) とりのていやき ベーコン	バターロール あぶら じゃがいも ドレッシング マカロニ ブラマンジェふうデザート	にんじん セロリ にんにく たまねぎ トマト キャベツ ブロッコリー パプリカ コーン えだまめ	*バターロール→すこやかロール (パンはバッグに入ります) *チキンピカタ→鶏の照焼 *デザートは学級から
12 (金)	むぎごはん		シーフードカレー マンゴーあん仁	(ぎゅうにゅう) とりにく ほたて えび いか	むぎごはん じゃがいも カレールウ とうにゅうゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが マンゴー りんご みかん もも	*シーフードカレー(乳除去) *マンゴー杏仁(杏仁豆腐→豆乳ゼリー)
16 (火)	ごはん		ビーフンスープ やさいのとうにゅうよせ ぶたどんのく	(ぎゅうにゅう) ハム やさいのとうにゅうよせ ぶたにく みそ	ごはん ビーフン ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ ほししいたけ ながねぎ にんにく しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	*目玉焼き→野菜の豆乳寄せ
17 (水)	ごはん		わかめスープ えびシューマイ(小1ケ、中2ケ) チャプチェ もものタルト	(ぎゅうにゅう) えびシューマイ わかめ とうふ ぎゅうにく	ごはん ごま マロニー さとう ごまあぶら もものタルト	にんじん ながねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが にんにく ピーマン	*もものタルトは学級から
18 (木)	ごはん		いんげんのみそしる プリみそづけフライ ごまだれキャベツ あじつけのり	(ぎゅうにゅう) みそ あぶらあげ プリみそづけフライ とりにく あじつけのり	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	にんじん いんげん キャベツ きゅうり	*味付けのりは学級から
19 (金)	むぎごはん		タコミート レタスサラダ メロンゼリー	(ぎゅうにゅう) ぶたにく きゅうにく だいぼみート	むぎごはん メロンゼリー	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ピーマン レタス トマト	*レタスサラダ(チーズ除去) *ヨーグルト→メロンゼリー (ゼリーはバッグに入ります)



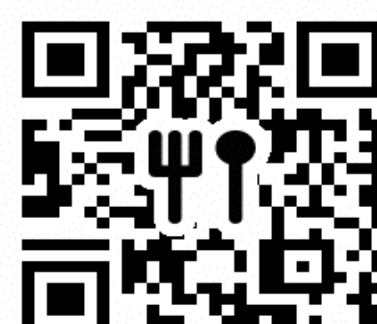
今年はフランスのパリで、7月の下旬からオリンピック、8月下旬からパラリンピックが開催されます。それにちなんで、給食でも世界の料理をいくつか取り入れることにしました。また、今回は下田中の保健委員会のみなさんに、「食べてみたい世界の料理アンケート」を校内でとってもらいましたよ♪

26 (月)	むぎごはん		マーボーどうふ ナムル れいとうパイン	(ぎゅうにゅう) ぶたにく だいぼみート とうふ	ごはん ごまあぶら ごま ドレッシング	にんじん ながねぎ たけのこ にんにく しょうが ほししいたけ グリンピース こまつな もやし	
27 (火)	キャロット ピラフ		スコッチブロス チキンパルメジャーノ マセドアンサラダ	(ぎゅうにゅう) チキンパルメジャーノ ベーコン いんげんまめ	キャロットピラフ もちむぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	にんじん セロリ たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり コーン	*チキンパルメジャーノ(チーズ除去)
28 (水)	ごはん		だてきのみそしる あじフリッター(小1ケ、中2ケ) チンジャオロースー	(ぎゅうにゅう) あじフリッター みそ たまご きゅうにく	ごはん あぶら かたくりこ さとう	にんじん ほうれんそう だてきみ(とうもろこし) ほししいたけ ピーマン パプリカ たけのこ にんにく しょうが ながねぎ	*嶽きのみそしる(卵除去)
29 (木)	ごはん		そうへいじる チキンハンバーグ ツナとキャベツのサラダ	(ぎゅうにゅう) チキンハンバーグ ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ	ごはん さといも ドレッシング	にんじん ごぼう にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	
30 (金)	むぎごはん		なつやさいカレー フルーツしらたま	(ぎゅうにゅう) ぶたにく	むぎごはん ゼリー しらたま	にんじん たまねぎ なす いんげん かぼちゃ にんにく しょうが みかん パイン もも	*夏野菜カレー(乳除去)

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●太字は県産品またはおいらせ町産の食材です*****
●スプーンがついている日はスプーンをもってきましょう*****



おいらせ町の給食は無料化事業を実施しており、町民の税金で賄われています。



このQRコードを読み込むと献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

