



日	主食	牛乳	おかず	たべものののはたらき			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 からだのちようし をととのえる	
3 (月)	ごはん		とんじる いわししょうがに ごもくひじき こくとうぶくまめ	(ぎゅうにゅう) いわししょうがに みそ だいず ひじき さつまあげ こうやとうふ こくとうぶくまめ	ごはん じゃがいも	にんじん ごぼう キャベツ ながねぎ しめじ こんにゃく	
4 (火)	ごはん		ワンタンスープ えびシューマイ (小1ケ、中2ケ) とりとだいこんのもの	(ぎゅうにゅう) えびシューマイ だしにく	ごはん ワンタン ごまあぶら さとう	にんじん きくらげ もやし はくさい ながねぎ だいこん れんこん えだまめ しょうが にんにく	
5 (水)	ごはん		とうふのみそしる チキンみそカツ ナムル みかんゼリー	(ぎゅうにゅう) チキンみそカツ もめんとうふ わかめ みそ	ごはん あぶら ごま ドレッシング ごまあぶら みかんゼリー	にんじん ながねぎ こまつな もやし	*みかんゼリーは学級から
6 (木)	すこやか ロール		はくさいのスープ ロングウィンナー フロッキーサラダ	(ぎゅうにゅう) ベーコン ロングウィンナー	すこやかロール マヨネーズ	たまねぎ はくさい にんじん パセリ フロッキー きゅうり	*玉子サラダ→ブロッコリー→サラダ(卵除去)
7 (金)	むぎごはん		チキンカレー こんにゃくサラダ	(ぎゅうにゅう) だしにく わかめ ツナ だいず	むぎごはん カレーウ じゃがいも	たまねぎ にんじん きゅうり こんにゃく コーン	*チキンカレー(乳除去)
10 (月)	ごはん		だいこんのみそしる とうふハンバーグ じゃがいものそばろに	(ぎゅうにゅう) とうふハンバーグ なまあげ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう	だいこん にんじん しめじ ながねぎ グリーンピース	
12 (水)	ごはん		ちゅうかコーンスープ はるまき ツナとキャベツのサラダ	(ぎゅうにゅう) はるまき ツナ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	にんじん コーン キャベツ たまねぎ きゅうり	*中華コーンスープ(卵除去)
13 (木)	ごはん		キムチスープ ほっけこんぶしょうゆやき れんこんのきんぴら	(ぎゅうにゅう) ほっけこんぶしょうゆやき ぶたにく みそ もめんとうふ さつまあげ	ごはん ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん はくさい たまねぎ しめじ にんにく はくさいキムチ れんこん こんにゃく	
14 (金)	スパゲティ		トマトクリームスパゲティ ブロッコリー→サラダ ガトーショコラ	(ぎゅうにゅう) ベーコン とうにゅう	スパゲティ ホワイトルウ マーガリン ドレッシング ガトーショコラ	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう トマト ブロッコリー パプリカ えだまめ コーン	*トマトクリームスパゲティ(乳除去)
17 (月)	ごはん		なめこじる さけフライ マセドアンサラダ	(ぎゅうにゅう) さけフライ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん なめこ だいこん きゅうり コーン	*ふりかけは卵が入っているので食べられません。
18 (火)	ごはん		ちゅうかスープ ショーロンポー (小1.2年1ケ、小3~2ケ) チンジャオロースー	(ぎゅうにゅう) ショーロンポー もめんとうふ ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん はくさい きくらげ ピーマン パプリカ たけのこ にんにく しょうが ながねぎ	
19 (水)	ごはん		ながいもとんじる さばみそに かいそうサラダ カットリング	(ぎゅうにゅう) ぶたにく みそ さばみそに ひじき わかめ	ごはん ながいも	にんじん ごぼう にんにく キャベツ ながねぎ きゅうり えだまめ コーン りんご	*カットリングは学級から
20 (木)	ナン		まめいりキーマカレー やさいのとうにゅうよせ コールスロー→サラダ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく ぎゅうにく ミックスピーズ だいずミート やさいのとうにゅうよせ	ナン カレーウ ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	*ナンは学級から *ハムチーズピカタ→野菜の豆乳寄せ
21 (金)	むぎごはん		おやこに すきこんぶのにつけ ひとくちやさいも (小1.2年1ケ、小3~2ケ)	(ぎゅうにゅう) だしにく こんぶ あぶらあげ	むぎごはん あぶら ひとくちやさいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく グリーンピース	*親子煮(卵除去)
25 (火)	ごはん		とりじる ハンバーグ てっくつサラダ	(ぎゅうにゅう) ハンバーグ だしにく こうやとうふ ひじき ちりめんじゃこ	ごはん ごま ドレッシング	にんじん ほししいたけ こんにゃく はくさい ながねぎ ごぼう ブロッコリー	*鉄骨サラダ(チーズ除去)
26 (水)	たきこみ ごはん		キャベツのみそしる とりのからあげ ながいもとほたてのソテー いちごゼリー	(ぎゅうにゅう) とりのからあげ なまあげ みそ ほたて ベーコン	たきこみごはん あぶら ながいも いちごゼリー	キャベツ にんじん えのきたけ にんにく	*いちごゼリーは学級から
27 (木)	ごはん		にくだんごスープ あじフリッター (小1ケ、中2ケ) チャプチェ	(ぎゅうにゅう) つくね あじフリッター ぶたにく	ごはん ごまあぶら ごま マロニー さとう	にんじん はくさい しめじ ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ピーマン	
28 (金)	ごはん		ちゅうかみそスープ ほうぎょうざ きりほしだいこんサラダ	(ぎゅうにゅう) ぶたにく ほうぎょうざ ツナ	ごはん あぶら マヨネーズ ごま	にんじん キャベツ にんにく きくらげ コーン きりほしだいこん きゅうり	

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
※は県産品またはおいらせ町産の食材です*****
*****がついている日ははしと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。
(令和4年4月から令和8年3月まで4年間)

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

うらにも「給食だより」があります。見てね!