



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 からだのちょうし をととのえる	
1 (木)	ただのこ ごはん		わかめのみそしる ハンバーグ ブロッコリーサラダ	(ぎょうにゅう) 豆腐 みぞ あぶらあげ わかめ ハンバーグ ほくしチキン	ごはん ドレッシング	にんじん たまねぎ ただのこ ながねぎ ブロッコリー きゅうり	
2 (金)	そうめん		とりごぼうそうめん えびカツ なのはなサラダ こどものひゼリー	(ぎょうにゅう) 豆腐 あぶらあげ なると えびカツ ツナ	パック豆腐めん あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ えのきだけ ながねぎ コーン	えびカツ(乳・卵不使用) *ゼリーは学級から
7 (水)	ごはん		キャベツのスープ あげギョウザ (小1・2年1ケ、小3～2ケ) ちゅうかどぼろ	(ぎょうにゅう) ベーコン ギョウザ ハム なだひきにく だいぼミート	ごはん あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ コーン グリーンピース	中華そば(卵除去)
8 (木)	すこやか ロール		とうにゅうシチュー ウインナー イタリアンサラダ	(ぎょうにゅう) とうにゅう ウインナー	すこやかロール じゃがいも ドレッシング ホワイトルー ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく カリフラワー キャベツ もやし ピーマン えだまめ	コッペパン→すこやかロール クリームシチュー→豆乳シチュー ピザふうオムレツ→ウインナー
9 (金)	ごはん		とんじる ますしおやき もやしのごまサラダ	(ぎょうにゅう) 豆腐 みぞ こうやどうふ ほくしチキン	ごはん じゃがいも ごまドレッシング	にんじん こんにゃく ごぼう にんにく キャベツ ながねぎ ほうれんそう	
12 (月)	ごはん		ビーフスープ てりやきハンバーグ ながいものガーリックいため	(ぎょうにゅう) なると てりやきハンバーグ ぶたにく	ごはん ビーフ マーガリン	にんじん きくらげ パプリカ はんのうねぎ キャベツ にんにく	
13 (火)	ごはん		キャベツのみそしる いわしうめに ちくぜんに あじつけのり	(ぎょうにゅう) 豆腐 みぞ いわしうめに とんにく あじつけのり	ごはん さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こんにゃく れんこん いんげん	*味付けのりは学級から
14 (水)	ごはん		けんちんじる とりのてりやき アスパラサラダ いちごゼリー(小) ヨーグルト(中)	(ぎょうにゅう) 豆腐 あぶらあげ とりのてりやき ツナ ヨーグルト	ごはん ごまあぶら ドレッシング いちごゼリー	にんじん たまねぎ こんにゃく だいこん アスパラガス コーン	*ヨーグルト→いちごゼリー(小学校のみ) *中学生は学級からヨーグルトをとってください
15 (木)	むぎごはん		ポークカレー フルーツゼリー	(ぎょうにゅう) ぶたにく	むぎごはん じゃがいも カレールー マスケットゼリー	にんじん たまねぎ しょうが みかん もも	ポークカレー(乳成分不使用)
16 (金)	ちゅうか めん		しょうゆラーメン はるまき いかとブロッコリーのサラダ ウエハース(中のみ)	(ぎょうにゅう) ぶたにく はるまき いか	ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング ウエハース	にんじん メンマ もやし キャベツ ブロッコリー パプリカ きゅうり	*ウエハースには乳・卵が含まれています 除去食の生徒にはつきません。
19 (月)	ごはん		とりにる にくだんご (小1・2年 1ケ 3年～2ケ) わかめとツナのサラダ	(ぎょうにゅう) こうやどうふ にくだんご わかめ ツナ	ごはん いたふ ドレッシング	にんじん はくさい ごぼう たまねぎ きゅうり	
20 (火)	ごはん		すましじる さばみそに ながいものそばろに	(ぎょうにゅう) ぶたにく さばみそに なだひきにく	ごはん いたふ さとう	にんじん えのきだけ ごまつな えだまめ ほししいたけ	かきたま汁→すましじる
21 (水)	ごはん		なめこのみそしる きんぴらつつみやき ナムル いちごクレープ	(ぎょうにゅう) 豆腐 みぞ きんぴらつつみやき ハム	ごはん ドレッシング ごま いちごクレープ	にんじん たまねぎ ごまつな なめこ もやし	*クレープは学級から
22 (木)	すこやか ロール こくとう		ポトフ メンチカツ ゆでやさい	(ぎょうにゅう) ぶたにく	すこやかロールこくとう じゃがいも あぶら ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ セロリ パセリ カリフラワー きゅうり	丸パン→すこやかロールこくとう たまごサラダ→ゆで野菜
23 (金)	ごはん		みそワタンスープ てりやきつくね えびサラダ	(ぎょうにゅう) ぶたにく みぞ てりやきつくね えび	ごはん ワタング ドレッシング	にんじん はくさい キャベツ ブロッコリー たまねぎ コーン	タンドリーチキン→てりやきつくね
26 (月)	ごはん		わかめスープ ながいものとほたてのグラタン チンジャオロース	(ぎょうにゅう) わかめ 豆腐 ほたて チーズ ぶたにく	ごはん ながいもの マカロニ いりごま ごまあぶら ホワイトソース さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ コーン ピーマン だれのこ しょうが ながねぎ	給食は中学校のみです。 除去食の生徒は学級からグラタンをとってください。 (グラタンのアルミカップはバックに入れ ないで、学級のゴミと一緒にしてください)
27 (火)	ごはん		ひめもちすいとん ながいものいりハンバーグ ごまあえ	(ショア) とんにく ながいものいりハンバーグ	ごはん ひめもち すりごま	にんじん はくさい ごぼう ほししいたけ ながねぎ もやし	
28 (水)	ごはん		じゃがいものみそしる いわしみそに ぶたにくいため とうにゅうプリン	(ぎょうにゅう) 豆腐 みぞ いわしみそに ぶたにく	ごはん じゃがいも ごまあぶら とうにゅうプリン	にんじん たまねぎ ピーマン ハパプリカ きりぼしだいこん	ハムチーズピカタ→いわしみそに *とうにゅうプリンは学級から
29 (木)	ごはん		にくどうふじる ほっけフライ もやしあえ	(ぎょうにゅう) ぶたにく 豆腐 ほっけフライ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ごまドレッシング	にんじん はくさい ごぼう こんにゃく もやし きゅうり	
30 (金)	むぎごはん		ビーフカレー グリーンサラダ	(ぎょうにゅう) ぶたにく	むぎごはん じゃがいも カレールー ドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが カリフラワー アスパラガス コーン	ビーフカレー(乳成分不使用)

●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の産物です  
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう



毎月「おいらく給食」を実施しているよ。  
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や県産品の  
紹介や健康にいい食べ方についておしらせするよ。  
5月は30日だよ！  
\*給食無料化事業を実施しています！



<3月の給食残食量>

1日に残るご飯  
平均24.2kg  
(1人あたり 13.2g)

1日に残るおかず  
平均76.7kg  
(1人あたり 38.1g)  
\*汁や牛乳も含んだ量です



このQRコードを読み込みと給食センターのサイトにアクセスでき、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」があります。見てね！