



日	主食	牛乳	おかず	たべもののほたらき			備考 (乳アレルギーの児童生徒は 飲用牛乳及びジョアを麦茶へ変更します)
				赤 ちやくや 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	
2 (月)	ごはん		はくさいのみそしる とりのていやき みそきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ みそ とりのていやき ぶたにく	ごはん ごまあぶら ごま さとう	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく	厚焼き卵→とりの照り焼き(卵除去)
3 (火)	むぎごはん		とじじる しろみさかなフライ ごまおなかあえ	ぎゅうにゅう とりにく しろみさかなフライ かつおぶし	むぎごはん ぶ あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース ほうれんそう もやし	親子煮→卵抜き鶏汁(卵除去)
4 (水)	ごはん		ながいもとごぼうの マーボーふうじる にらまんじゅう(小1こ・中2こ) もやしのちゅうかあえ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ にらまんじゅう ツナ	ごはん ながいも ごまあぶら ドレッシング でんぶん レモンゼリー	にんにく しょうが ごぼう にんじん ながねぎ もやし きゅうり	*レモンゼリーは学級からとる
5 (木)	ごはん		なめこのみそしる あじフリッター (小1こ・中2こ) にくじゃが	ぎゅうにゅう どうふ みそ あじフリッター ぶたにく	ごはん さとう じゃがいも	なめこ にんじん ながねぎ たまねぎ こんにゃく グリンピース	
6 (金)	スパゲティ		ミートソース ていやきハンバーグ アスパラとチキンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいす とりにく ていやきハンバーグ	スパゲティ さとう ごま ドレッシング	セロリ たまねぎ にんじん トマト アスパラガス きゅうり マッシュルーム	プレーンオムレツ→照り焼きハンバーグ(卵除去)
9 (月)	ごはん		だいこんのみそしる とんかつ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とんかつ ひじき ちりめんじゃこ	ごはん あぶら ドレッシング ごま	だいこん にんじん しめじ ながねぎ ブロッコリー	鉄骨サラダ→チーズ抜き鉄骨サラダ(乳除去)
10 (火)	ごはん		ちゅうかスープ とうほくしゅうまい (小1こ・中2こ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうほくしゅうまい ぶたにく	ごはん でんぶん さとう あぶら	にんじん コーン ほうれんそう キャベツ ヒーマン にんにく しょうが	中華コーンスープ→卵抜き中華スープ(卵除去)
11 (水)	ごはん		ひめもちすいとん さばみりんしょうゆやき きりぼしだいこんの さっぱりサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく さば かまぼこ	ごはん ひめもち さとう ごま ごまあぶら りんごゼリー	にんじん ごぼう はくさい しいたけ ながねぎ きゅうり きりぼしだいこん	*りんごゼリーは学級からとる
12 (木)	ナン		まめいりキーマカレー ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう えんどうまめ ひよこまめ いんげんまめ ぎゅうにく ぶたにく だいす ツナ	ナン ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト ほうれんそう コーン	*ナンは学級からとる
13 (金)	ごはん		ながいものみそしる にしんのみそに キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう なまあげ みそ にしんのみそに しおこんぶ	ごはん ごまあぶら ごま ながいも	にんじん ながねぎ キャベツ	
16 (月)	ごはん		わかめスープ にくだんご(小1こ) チンジャオロースー	ぎゅうにゅう わかめ とうふ にくだんご ぎゅうにく	ごはん ごま さとう あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ しいたけ ヒーマン あかハプリカ たけのこ にんにく しょうが	
17 (火)	ごはん		ほうれんそうのみそしる とりのからあげ (小1・2年1こ・小3～2こ) ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりのからあげ	ごはん あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう にんじん えのきたけ ごぼう きゅうり	
18 (水)	ごはん		せんべいじる いわしおろしに えびとはるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく いわしおろしに えび かまぼこ	ごはん せんべい はるさめ さとう	にんじん ごぼう はくさい しめじ ながねぎ きゅうり	
19 (木)	むぎごはん		はたてじる ルーローハン れいとうパン	ぎゅうにゅう はたて やきとうふ ぶたにく だいす	むぎごはん さとう でんぶん	キャベツ ながねぎ にんじん こんにゃく しいたけ しょうが にんにく たけのこ パイン	ルーローハンの具 →すずら卵抜きルーローハン(卵除去) *冷凍パインは学級からとる
20 (金)	うどん		さんさいうどん えびしゅうまい (小1・2年1こ・小3～2こ) ブロッコリーとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう なると とりにく あぶらあげ チキンハム えびしゅうまい ひじき	うどん ドレッシング	にんじん わらび えのきたけ しいたけ ながねぎ みずな ブロッコリー うど なめこ たけのこ	
23 (月)	ごはん		じゃがいものみそしる ますのしおやき けいちゃん フルーツあんぱんぷうプリン	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ますのしおやき とりにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう フルーツあんぱんぷう プリン	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	*フルーツ杏仁風プリンは学級からとる
24 (火)	ごはん		かぶのスーフ ぎょうざ (小1・2年1こ・小3～2こ) ピピンパ	ぎゅうにゅう とうふ ぎょうざ ぶたにく	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう ごま	かぶ にんじん しょうが だいこんな ながねぎ もやし こまつな たけのこ にんにく	かぶのスーフ→卵抜きスーフ(卵除去)
25 (水)	ごはん		おづけばっと おろしソースとうふハンバーグ すきこんぶにつけ	ジョア ぶたにく みそ おろしソース こんぶ あぶらあげ	ごはん いもち さとう でんぶん あぶら	ごぼう にんじん はくさい しいたけ ながねぎ だいこん	
26 (木)	すこやか ロール		ABCスープ コーンコロッケ きりぼしだいこんの ツナマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ コーンコロッケ	コッペパン ABCマカロニ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ セロリ にんじん キャベツ きりぼしだいこん きゅうり	コッペパン→すこやかロール(乳除去)
27 (金)	むぎごはん		シーフードカレー フルーツゼリー	ぎゅうにゅう とりにく はたて いか えび	むぎごはん じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん りんご パイン アロエ にんにく しょうが	シーフードカレー →乳成分入りルウ、牛乳除去のカレー(乳除去) フルーツヨーグルト →ヨーグルト抜きフルーツゼリー(乳除去)
30 (月)	ごはん		いわしつみれのみそしる きんぴらつつみやき ブロッコリーのいそべあえ	ぎゅうにゅう いわしつみれ みそ とうふ のり きんぴらつつみやき	ごはん	だいこん にんじん ほうれんそう ブロッコリー	鶏のごま照り焼き→きんぴら包み焼き(乳除去)



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
県産品を紹介するね。

*おいらせ町の給食は無料化事業を実施しております。



●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の食材です*****
●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*****

このQRコードを読み込む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
立を確認することができます