

2025年
(給食回数14回)



7月

こんだてひょう



おいらせ町立学校給食センター
第214号(アレルギー用)

今月の目標～暑さに負けない食事をしよう

日	主食	牛乳	お か す	た べ も の の は た ら き			ひとくちメモ
				赤 ちやにくや 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	
1 (火)	ごはん 		とりじる さばみそに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さばみそに むきえび こうやどうふ	ごはん いたふ はるさめ ごま ごまあぶら	にんじん はくさい ながねぎ きゅうり ほししいたけ こんにゃく ごぼう	
2 (水)	ごはん 		モロヘイヤスープ チキンカツ てっこつサラダ ピーチゼリー	ぎゅうにゅう ハム チキンカツ ひじき ゆでだいず ちりめんじゃこ	ごはん かたくりこ あぶら ごま ピーチゼリー	にんじん えのきだけ モロヘイヤ ブロッコリー	モロヘイヤスープ(卵除去) 鉄骨サラダ(チーズ除去) *ピーチゼリーは学級から
3 (木)	ごはん 		とんじる ながいもいりハンバーグ なのはなのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ ながいもいりハンバーグ かまぼこ	ごはん じゃがいも ごま	にんじん キャベツ しめじ なのはな ごぼう ながねぎ こんにゃく もやし	
4 (金)	ちゅうか め 		ジャージャーめん チキンナゲット (1・2年1こ、3年～2こ) もやしのちゅうかあえ ミルメークコーヒー(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート チキンナゲット	バックちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま かたくりこ ミルメークコーヒー	にんじん ながねぎ にんにく もやし だけのこ ほししいたけ しょうが きゅうり	*ミルメークは小学校にはつきません 中学校は学級からとってください
7 (月)	わかめ ごはん 		ビーフンスープ ほしがたハンバーグ コロコロサラダ たなばたデザート	ぎゅうにゅう わかめ なると ほしがたハンバーグ ハム	わかめごはん ビーフン ごまあぶら ドレッシング たなばたデザート	にんじん ばんのうねぎ きゅうり コーン キャベツ きくらげ えだまめ たまねぎ	*七夕デザートは学級から
8 (火)	ごはん 		しじみじる いわしうめに にくじゃが	ぎゅうにゅう しじみ みそ いわしうめに ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース ながねぎ こんにゃく	
9 (水)	むぎごはん 		クッパ ショールンボー (小1こ、中2こ) ナムル 	ぎゅうにゅう とりにく ショールンボー	むぎごはん ごまあぶら かたくりこ ドレッシング ごま	にんじん しいたけ ばんのうねぎ こまつな だいこん しめじ もやし	クッパ(卵除去)
10 (木)	すこやか ロールこくとう 		ミネストローネ にくだんご ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン にくだんご ツナ	すこやかロールこくとう スパゲティ じゃがいも さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ にんにく トマト きゅうり	黒糖パン→すこやかロールこくとう ハムチーズピカタ肉団子
11 (金)	ごはん 		とうふとわかめのみそしる ヒレカツ キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ヒレカツ ハム	ごはん あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ コーン ながねぎ きゅうり	
14 (月)	ごはん 		にくだんごとはるさめのスープ ぎょうざ ガパオ 	ぎゅうにゅう つくね だいずミート ぶたひきにく とりひきにく ぎょうざ	ごはん はるさめ	にんじん チンゲンサイ にんにく もやし ピーマン きくらげ ばんのうねぎ しょうが だけのこ ハフリカ	目玉焼き→ぎょうざ
15 (火)	ごはん 		わふうコンソメスープ デミハンバーグ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう とりにく デミハンバーグ ベーコン	ごはん じゃがいも ドレッシング	にんじん ズッキーニ キャベツ パセリ かぶ ハフリカ たまねぎ	
16 (水)	ごはん 		ワンタンスープ とりのてりやき ブロッコリーのごまぼんすあえ ラムネゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりのてりやき かまぼこ	ごはん ワンタン さとう すりごま ラムネゼリー	にんじん もやし ほししいたけ きゅうり はくさい ながねぎ ブロッコリー	*ラムネゼリーは学級から
17 (木)	ごはん 		キャベツのみそしる あじフライ もやしのごまサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう なまあげ みそ あじフライ とりにく あじつけのり	ごはん あぶら ドレッシング ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	*味付けのりは学級から
18 (金)	ターメリック むぎごはん 		チキンカレー フルーツしらたま 	ぎゅうにゅう とりにく	ターメリックむぎごはん じゃがいも カレールー しらたま	にんじん にんにく はくとう みかん たまねぎ しょうが パイン	チキンカレー(乳成分除去)

8月

(給食回数5回)



毎月「おいらくん給食」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
紹介や健康によい食べ方について紹介するよ。
7月は9日だよ！
*給食無料化事業を実施しています！



アクセスは
こちら



25 (月)	ごはん		うみやさいのスープ えびシューマイ (小1こ、中2こ) タコミート	ショア わかめ ひじき ぎゅうひきにく だいずミート えびシューマイ	ごはん はるさめ かたくり ごまあぶら さとう	にんじん ながねぎ たまねぎ トマト	チンゲンサイ にんにく ピーマン	うみやさいスープ(卵除去)
26 (火)	ごはん		オニオンスープ とりのからあげ (ユリチンソース) チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりのからあげ ちりめんじゃこ	ごはん あぶら ドレッシング ごまあぶら	にんじん パセリ えのきだけ ブロッコリー きゅうり	たまねぎ コーン ながねぎ キャベツ	
27 (水)	ごはん		しじみじる ハンバーグ ごぼうブルコギ ブルーベリークレープ	ぎゅうにゅう しじみ みそ ハンバーグ ぶたにく	ごはん ごま ごまあぶら さとう ブルーベリークレープ	ながねぎ ほししいたけ パプリカ	ごぼう こんにゃく しょうが	
28 (木)	ごはん		いもに ますしおやき ゆでキャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ますしおやき とりにく	ごはん さといも さとう ごまドレッシング	にんじん しめじ キャベツ	こんにゃく ながねぎ えだまめ	
29 (金)	むぎごはん		ボークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも カレールー	にんじん にんにく パイン みかん	たまねぎ しょうが おうとう	ボークカレー(乳成分除去) あんりんフルーツ→フルーツポンチ