

2025年
(給食回数20回)



9月

こんだてひょう



おいらせ町立学校給食センター
第215号
(アレルギー用)

今月の目標～バランスを考えて食べよう

日	主食	牛乳	おかず	たべものののはたらき			備考 (希望者には、飲用牛乳及びジョアを 麦茶へ変更して提供します)
				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 (月)	ごはん		たまごめきほうれんそうスープ パオパオ (1・2年 1ヶ、3年～2ヶ) チャプチェ	ぎゅうにゅう きゅうにく ベーコン パオパオ	ごはん でんぶん マロニー ごま さとう	にんじん ほうれんそう にんにく しょうが しいたけ だけのこ こまつな はくさいキムチ	*ほうれんそうスープ・卵抜きほうれんそうスープ
2 (火)	ごはん		じゃがいものみそしる とりのてりやき きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ とりのてりやき	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	にんじん いんげん しいたけ きりぼしだいこん	
3 (水)	ごはん		マーボーとうふ こんにやくサラダ アップルシャーベットの	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ わかめ ツナ	ごはん ごまあぶら さとう ドレッシング	にんにく しょうが にんじん だけのこ しいたけ ながねぎ コーン グリーンピース こんにやく きゅうり アップルシャーベッ	*アップルシャーベットのバックに入ります
4 (木)	ごはん		キャベツのみそしる さばしょうがみそやき たまごめきこうやとうふのいかに	ぎゅうにゅう みそ とうふ さばしょうがみそやき ぶたにく こうやとうふ	ごはん やきふ サラダあぶら	にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ グリーンピース	*高野豆腐の炒り煮・卵抜き高野豆腐の炒り煮
5 (金)	ちゅうかめん		しょうゆラーメン はるまき ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたにく なんと わかめ ツナ	ちゅうかめん サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん もやし メンマ ながねぎ ほうれんそう コーン	*中華麺は学級からとる
8 (月)	ごはん		ひめもちすいとん ますのしおやき ひじきのにももの	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ひじき だいす ますのしおやき	ごはん ひめもち サラダあぶら	にんじん はくさい しいたけ ごぼう ながねぎ こんにやく いんげん	*だしまき玉子・ますの塩焼き
9 (火)	ごはん		わかめとだいこんのスープ ぎょうざ (1・2年 1ヶ、3年～2ヶ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう わかめ ぎょうざ ぶたにく	ごはん ごま サラダあぶら でんぶん さとう	にんじん だいこん しいたけ ながねぎ にんにく しょうが キャベツ ピーマン	
10 (水)	ごはん		はくさいのみそしる いわしのうめに だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう なまあげ いわしのうめに ぶたにく みそ	ごはん さとう	にんじん はくさい ながねぎ しょうが だいこん きぬさや	
11 (木)	すこやかロール		あさりのコンソメスープ メンチカツ ながいもソテー	ぎゅうにゅう ベーコン あさり メンチカツ	すこやかロール オリーブオイル ながいも	にんにく セロリ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	*すこやかロール(乳卵不使用のパン)はバックに入ります
12 (金)	むぎごはん		レトルトカレー(非常食用) ゆでキャベツサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう	むぎごはん ドレッシング もものタルト じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	*レトルトカレーともものタルトはバックに入ります
16 (火)	ごはん		ごぼうのガーリックスープ とんかつ ナムル	ぎゅうにゅう とんかつ ベーコン	ごはん ごまあぶら サラダあぶら ごま ドレッシング	にんにく こまつな ごぼう にんじん はくさい ながねぎ もやし	
17 (水)	ごはん		チンゲンサイととうふのスープ ごぼうしゅうまい (1・2年 1ヶ、3年～2ヶ) チンジャオロース	ぎゅうにゅう きゅうにく とうふ ごぼうしゅうまい	ごはん サラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ しいたけ あかハブリカ だけのこ しょうが ピーマン にんにく ながねぎ	
18 (木)	ごはん		だいこんのみそしる さんまのひらき にくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく み あぶらあげ さんまのひらき	ごはん じゃがいも さとう	だいこん にんじん だいこんな たまねぎ こんにやく グリーンピース	
19 (金)	そうめん		ぶたねぎそうめん いちごスティックケーキ キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと あぶらあげ ツナ	そうめん いちごスティックケーキ ドレッシング	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ キャベツ きゅうり	*そうめんは学級からとる *きなこ揚げパン・いちごスティックケーキ (いちごスティックケーキはバックに入ります)
22 (月)	ごはん		キムチスープ てりやきつくね はるさめサラダ	ぶたにく みそ とうふ ジョア つくね とりにく	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ でんぶん はるさめ	にんにく はくさいキムチ にんじん しめじ はくさい なら きゅうり ほうれんそう たまねぎ	
24 (水)	ごはん		ほうれんそうのみそしる からあげ (1人2ヶ) やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく み あぶらあげ からあげ	ごはん サラダあぶら でんぶん	にんじん えのき ほうれんそ しょうが キャベツ もやし ピーマン	
25 (木)	すこやかロール(黒糖)		にゅうなしコーンポタージュ デミソースハンバーグ チーズめきコールスローサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうにゅう	コッペパン マーガリン さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり あかハブリカ	*黒糖すこやかロール(乳卵不使用のパン)はバックに入ります。 *コーンポタージュ・乳成分抜きコーンポタージュ *コールスロー・サラダ・チーズ抜きサラダ
26 (金)	むぎごはん		にゅうなしチキンカレー あきのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいす	むぎごはん ゼリー じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく りんご しょうが もも ゼナラルレクラーク	*チキンカレー→乳成分抜きチキンカレー
29 (月)	さけわかめごはん		とうふともすくのみそしる わふうコロッケ もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう みそ とうふ もすく ツナ さけ わかめ	ごはん サラダあぶら ドレッシング わふうコロッケ	にんじん ながねぎ もやし きゅうり	
30 (火)	ごはん		たまごめきモロヘイヤスープ にくだんご (1・2年 1ヶ、3年～2ヶ) マーボーなす	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム にくだんご	ごはん でんぶん ごまあぶら	にんじん えのき モロヘイヤ しょうが にんにく なす だけのこ えだまめ	*モロヘイヤスープ→卵抜きモロヘイヤスープ



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
県産品を紹介するね。

*おいらせ町は給食無償化事業を実施しています。

アクセスは
こちら



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
詳細献立を確認することができます

●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*****



9月23日は秋分の日。
この日の前後7日間
はお彼岸といひます。
お彼岸の食べものは秋
は「おはぎ」、春は
「ぼたもち」といわれ
ることがあります。



うらにも「給食だより」があります。見てね！