

2025年
(給食回数22回)



10月

こんだてひょう



おいらせ町立学校給食センター
第216号
(アレルギー用)

今月の目標～食べ物大切さを考えよう

日	主食	牛乳	おかず	たべもののほたらき			備考 (希望者には、飲用牛乳及びシリアルを 麦茶へ変更して提供しています)
				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 (水)			だいこんのみそしる てりやきチキンハンバーグ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう みそ なまあげ てりやきチキンハンバーグ ぶたにく	ごはん ごまあぶら さとう ごま	にんじん だいこんな だいこん れんこん ごぼう れんこん こんにゃく	
2 (木)			にくどうふじる ほっけいちやほし さといものそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ほっけいちやほし とりひきにく	ごはん さといも さとう	にんじん はくさい しめじ ながねぎ しょうが えだまめ	
3 (金)			ちゃんこうどん ひとくちやきいも (小1・2年1こ、3年～2こ) ブロッコリーサラダ アーモンドカル (中学校のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ちゅうかつくね あぶらあげ なた ツナ (こざかな)	バックうどん ひとくちやきいも ノンエッグマヨネーズ (アーモンド)	にんにく しょうが にんじん はくさい えのきだけ ながねぎ ほししいたけ きゅうり ブロッコリー	*アーモンドカルは中学校だけにります *バックうどんは学級から
6 (月)			すましじる うさぎがたハンバーグ ゆでキャベツのサラダ おつきみなしゼリー	ぎゅうにゅう あらははんぺん とうふ わかめ うさぎがたハンバーグ	くりごはん いたふ おつきみなしゼリー	にんじん えのきだけ みつば キャベツ えだまめ	
7 (火)			ちゅうかスープ はるまき ながいもとごぼうのマーボーふう	ぎゅうにゅう わかめ はるまき ぶたひきにく	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら ながいも	にんじん はんのうねぎ たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが ごぼう ながねぎ	卵スープ→中華スープ (卵除去)
8 (水)			キャベツのみそしる ますのしおやき ちくぜんに あじつけのり	ぎゅうにゅう みそ なまあげ さんまてりやき さばみそに あじつけのり	ごはん ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ ごぼう れんこん ただのこ こんにゃく ほししいたけ いんげん	
9 (木)			ベーコンとじゃがいものスープ ポークウィンナー チリビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウィンナー だいず ミックスビーンズ ぶたひきにく	すこやかロール じゃがいも あぶら さとう	にんじん キャベツ パセリ コーン たまねぎ にんにく トマト	コッペパン→すこやかロール
10 (金)			ポークカレー 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 ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん おとう ゼナラルレクラーク	ポークカレー (乳成分除去) フルーツヨーグルト→フルーツポンチ
14 (火)			わかめスープ きょうざ (1・2年1こ、3年～2こ) ぶたにくいため	ぎゅうにゅう わかめ とうふ きょうざ ぶたにく	すこやかロール ごま ごまあぶら かたくりこ	にんじん えのきだけ ながねぎ たまねぎ パプリカ ビーマン たまねぎ きりほしだいこん	
15 (水)			いものこじる いわしのみそに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ いわしのみそに かつおぶし	ごはん さといも ごま	にんじん ごぼう こんにゃく しめじ ながねぎ ほうれんそう もやし	
16 (木)			にらのみそしる とりのからあげ キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう みそ こうやどうふ とりのからあげ ツナ	ごはん かたくりこ あぶら ドレッシング	にんじん ほししいたけ にら キャベツ きゅうり	味噌かきたま汁→にらのみそ汁
17 (金)			ミートソース グリーンサラダ とうにゅうプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく きゅうひきにく だいず	バックスパゲティ さとう ドレッシング とうにゅうプリンタルト	にんじん セロリ トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり えだまめ コーン	*バックスパゲティは学級から
20 (月)			ワンタンスープ にくだんこ (1・2年1こ、3年～2こ) ちゅうかどぼろ	ぎゅうにゅう にくだんこ ハム ぶたひきにく だいず	ごはん ワンタン ごまあぶら さとう	にんじん しめじ はくさい はんのうねぎ ほししいたけ コーン グリーンピース ながねぎ	中華そば (卵除去)
21 (火)			なめこのみそしる チキンカツ ぶたにくとこんぶのいりに	ぎゅうにゅう とうふ みそ チキンカツ ぶたにく こんぶ あぶらあげ	ごはん あぶら	にんじん だいこん なめこ ながねぎ ほししいたけ こんにゃく	
22 (水)			とんじる にしんみそに ブロッコリーのいそべあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ にしんみそに のり	ごはん じゃがいも	にんじん にんにく ごぼう こんにゃく しめじ キャベツ ながねぎ ブロッコリー	
23 (木)			パンフキンポタージュ トマトカップグラタン コロコロサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ハム	すこやかロールこくとう トマトカップグラタン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ホワイトルー	にんじん たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ きゅうり えだまめ コーン	パンズパン→すこやかロール黒糖 パンフキンポタージュ (乳成分除去)
24 (金)			だるまいもへちよこじる ますしおやき もやしあえ カットりんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ますしおやき かまぼこ	ごはん へちよこだんご ドレッシング	にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ ほししいたけ きゅうり もやし りんご	
27 (月)			とうふとわかめのみそしる あじフリッター (1・2年1こ、3年～2こ) にくじゃが	ぎゅうにゅう なまあげ みそ わかめ あじフリッター ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう	にんじん ながねぎ たまねぎ こんにゃく グリーンピース	
28 (火)			みそけんちんじる とりのトマトソースがけ ブロッコリーとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ とりのトマトソースがけ ひじき	ごはん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん ながねぎ こんにゃく ごぼう だいこん ブロッコリー たまねぎ コーン パプリカ ほししいたけ	
29 (水)			とりじる さんましょうがに もやしのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ さんましょうがに ハム	ごはん いたふ ごま ごまドレッシング	にんじん はくさい こんにゃく ごぼう ながねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	
30 (木)			おいらせじる かぼちゃひきにくフライ ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう みそ とうふ さけ とりにく かぼちゃひきにくフライ ツナ	ごはん ながいも あぶら ごま	にんじん ながねぎ ごぼう キャベツ ほうれんそう もやし	
31 (金)			くろにんにくいりビーフカレー こんにゃくサラダ パンフキンパバロア	ぎゅうにゅう きゅうにく わかめ	ターメリックむぎごはん じゃがいも カレールー ドレッシング パンフキンパバロア	にんじん たまねぎ くろにんにく しょうが こんにゃく きゅうり コーン	黒にんにくいりビーフカレー (乳成分除去)