

2025年  
(給食回数18回)



11月

こんだてひょう



おいらせ町立学校給食センター  
第217号  
(アレルギー用)

今月の目標～感謝して食べよう

日	主食	牛乳	おかず	たべものはたらき			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	
4 (火)	ごはん		のっぺいじる いわしあまからに ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわしのあまからに ツナ	ごはん さといも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく ほうれんそう コーン ながねぎ	
5 (水)	ごはん		わかめのみそしる おろしソースとうふハンバーグ けいちゃん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ わかめ とうふハンバーグ	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん ながねぎ だいこん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	
6 (木)	すこやか ロール		かくぎりだいこんスープ ポテトコロッケ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム	すこやかロール ポテトコロッケ あぶら じゃがいも ドレッシング	だいこん にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ミルクコッパン→すこやかロール
7 (金)	むぎごはん		にゅうめきポークハヤシ マセドアンサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ チョコプリン ハヤシルッ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ きゅうり コーン グリーンピース	ポークハヤシ→乳成分抜きポークハヤシ
10 (月)	ごはん		おづけはっと しろみさかなフライ チーズめきてっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみさかなフライ ひじき ちりめんじゃこ	ごはん いももち あぶら ごま ドレッシング	にんじん ごぼう はくさい しいたけ ながねぎ ブロッコリー	鉄骨サラダ→チーズ抜きサラダ
11 (火)	ごはん		ちゅうかスープ ポークしゅうまい (1人2こ) ホイコーロー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ポークしゅうまい	ごはん でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ にんにく しょうが キャベツ ピーマン	中華卵スープ→卵抜き中華スープ
12 (水)	ごはん		マーボーとうふ こんにゃくサラダ ピーチコンポート	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 たけのこ ながねぎ グリーンピース きゅうり コーン しいたけ ピーチコンポート こんにゃく	
13 (木)	ごはん		なまあげともやしのみそしる とりのてりやき ながいもとベーコンのいためもの	ぎゅうにゅう なまあげ とりのてりやき ベーコン	ごはん あぶら ながいも	にんじん もやし ながねぎ にんにく キャベツ ピーマン しめじ	
14 (金)	ねばりこし うどん	ジョア	カレーうどん ちくわいそべあげ こまつなのツナごまサラダ	ぶたにく ジョア あぶらあげ ちくわいそべあげ ツナ	うどん ノンエッグマヨネーズ ごま カレールッ	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう ながねぎ こまつな もやし	ねばりこしうどんは学級からとる
17 (月)	ごはん		せんべいじる にしんのみそに もやしのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく にしんのみそに しおこんぶ	ごはん せんべい ごま ごまあぶら	にんじん はくさい しめじ ごぼう ながねぎ もやし きゅうり	
18 (火)	ごはん		かぶのスープ ぎょうざ (小1・2年1こ、3年～2こ) ブルコギいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ	ごはん ごまあぶら でんぶん さとう ごま	にんじん かぶ ながねぎ しょうが ごぼう ピーマン	かぶとたまごのスープ→卵抜きかぶのスープ
19 (水)	ごはん		キャベツのみそしる チキンカツ ながいものそぼろあん	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん ながいも	キャベツ にんじん えのき しょうが きぬさや	
20 (木)	黒糖 すこやか ロール		にゅうめきシチュー にくだんご (小1・2年1こ、3年～2こ) アスパラとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ にくだんご ツナ	こくとうすこやかロール マーガリン じゃがいも ごま ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ アスパラガス きゅうり	コッパン→黒糖すこやかロール ホワイトシチュー→乳成分抜きシチュー
21 (金)	ごはん		ばにくなべ いわしのみそに きりほしだいこんのマヨチキンサラダ	ぎゅうにゅう ばにく やきとうふ ソフトチキン いわしのみそに	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんにく ごぼう しいたけ しょうが にんじん キャベツ ながねぎ きりほしだいこん ほうれんそう	ごもくあつやきたまご→いわしのみそに
25 (火)	ごはん		うずらたまごめきおでん なっとう ブロッコリーのゆずふうみサラダ	ぎゅうにゅう なっとう さつまあげ ちくわ やさいつみれ こんぶ ソフトチキン	ごはん ドレッシング	にんじん だいこん こんにゃく ブロッコリー きゅうり	おでん→うずらたまごめきおでん
26 (水)	ごはん		なめこのみそしる ささみそカツ ごまだれキャベツ ラ・フランスゼリー	ぎゅうにゅう ささみそカツ とうふ チキンハム	ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ラ・フランスゼリー	にんじん だいこん なめこ ながねぎ キャベツ きゅうり	
27 (木)	ごはん		チンゲンサイとあさりのスープ ほうれんそうまんじゅう (小1・2年1こ、3年～2こ) はるさめいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり とうふ ほうれんそうまんじゅう	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう ごま	にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく しいたけ たけのこ ピーマン	
28 (金)	むぎごはん		にゅうめきチキンカレー りんごゼリーのフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	むぎごはん じゃがいも ゼリー カレールッ	たまねぎ にんじん みかん ゼナラルレクラーク りんご にんにく しょうが	チキンカレー→乳成分抜きカレー

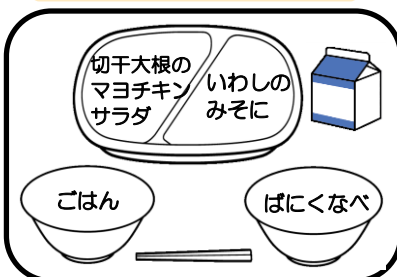
## 11月21日(金)は ふるさと産品給食の日

みなさんは青森県でとれるものをいくつ知っていますか？実は青森県では野菜や果物のほか、魚や肉などたくさんの食べものが生産されている食の宝庫です。ふるさと産品給食の日では県産品をいつもより多く使用し、みなさんにもっと青森県の食べもののことを知ってもらいたいと思っています。



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。

### ★当日の給食献立★



### ★当日の使用予定の県産品★



●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  
●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

11月7日は  
暦の上での冬の始まり **立冬**



11月8日は  
「いい歯の日」



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

うらにも「給食だより」があります。見てね！