



| 日         | 主食                  | 牛乳 | おかず  | たべものはたらき   |   |  | 備考<br>(希望者には、飲用牛乳及びショアを<br>麦茶へ変更して提供しています)        |
|-----------|---------------------|----|--|--|---|--|---|
|           |                     |    |  | 赤<br>ちやくやく<br>ほねをつくる                                 | 黄<br>ねつやちから<br>のもとになる                                 | 緑<br>からだのちようし<br>をととのえる  |   |
| 8<br>(水)  | なめし                 |    | とうふのみそしる<br>あじフリッター<br>(小1こ、中2こ)<br>にくなが                     | ぎゅうにゅう とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>あじフリッター<br>ぎゅうにく           | ごはん<br>ながいも<br>さとう<br>あぶら                             | にんじん ながねぎ<br>えのきだけ たまねぎ<br>こんにやく しょうが<br>えだまめ だいこん               |   |
| 9<br>(木)  | すこやか<br>ロール         |    | コンソメスープ<br>ハムカツ<br>ゆでやさい<br>いちごジャム                           | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ハムカツ                               | すこやかロール<br>いちごジャム<br>ABCマカロニ<br>あぶら さとう<br>ノンエッグマヨネーズ | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ パセリ<br>マッシュルーム コーン<br>カリフラワー きゅうり | スライスパン→すこやかロール<br>たまごサラダーゆでやさい<br>チョコレートパターいちごジャム |
| 10<br>(金) | ごはん                 |    | とんじる<br>いわしうめに<br>フロッコリーのいそべあえ                               | ぎゅうにゅう みそ<br>ぶたにく こうやとうふ<br>いわしうめに<br>のり             | ごはん<br>じゃがいも  | にんじん にんにく<br>ごぼう キャベツ<br>こんにやく しめじ<br>ながねぎ フロッコリー                |   |
| 13<br>(月) | ごはん                 |    | ちゅうかスープ<br>デミソースハンバーグ<br>ジャーマンポテト                            | ぎゅうにゅう<br>デミソースハンバーグ<br>ベーコン                         | ごはん<br>いたふ<br>じゃがいも<br>マーガリン<br>さとう                   | にんじん こまつな<br>えのきだけ たまねぎ<br>パセリ                                   | たまごスープ→ちゅうかスープ                                    |
| 14<br>(火) | ごはん                 |    | にくだんごスープ<br>ぎょうざ<br>(小1・2年1こ、3年～2こ)<br>ちゅうかどぼろ<br>おいわいいちごゼリー | ぎゅうにゅう<br>ちゅうかつくね<br>ぎょうざ ハム<br>ぶたひきにく だいすミート        | ごはん<br>さとう<br>ごまあぶら<br>いちごゼリー                         | にんじん しめじ<br>はくさい たけのこ<br>きぬさや コーン<br>ほししいたけ ながねぎ<br>グリーンピース      | 中華そばろ(卵除去)  |
| 15<br>(水) | ごはん                 |    | にくとうふじる<br>チキンメンチカツ<br>なのはなのごまあえ                             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうふ<br>チキンメンチカツ                       | ごはん<br>あぶら<br>ごま<br>さとう                               | にんじん はくさい<br>しいたけ ながねぎ<br>こんにやく なのはな<br>もやし                      |   |
| 16<br>(木) | むぎごはん               |    | チキンカレー<br>わふうサラダ   | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>かまぼこ                               | むぎごはん<br>じゃがいも<br>カレーウ<br>ドレッシング                      | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>フロッコリー きゅうり                            | チキンカレー(乳成分不使用)                                    |
| 17<br>(金) | ちゅうか<br>めん          |    | みそラーメン<br>スイートポテト<br>もやしのごまサラダ                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく みそ<br>なると<br>チキンフレーク                  | ちゅうかめん<br>スイートポテト<br>ごま<br>ごまドレッシング                   | にんじん にんにく<br>メンマ たまねぎ<br>キャベツ ながねぎ<br>コーン ほうれんそう<br>もやし          | きなこあげパン→スイートポテト<br>*パック中華めんは学級から                  |
| 20<br>(月) | ごはん                 |    | みそけんちんじる<br>てりやきチキン<br>フロッコリーサラダ                             | ぎゅうにゅう みそ<br>とうふ あぶらあげ<br>てりやきチキン<br>ツナ              | ごはん<br>ごまあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                            | にんじん だいこん<br>こんにやく ごぼう<br>ながねぎ ほししいたけ<br>フロッコリー きゅうり             |   |
| 21<br>(火) | ごはん                 |    | チンゲンサイのみそしる<br>さけフライ<br>ぶたにくとこんにぶのいりに                        | ぎゅうにゅう<br>みそ とうふ<br>ぶたにく<br>さけフライ<br>こんにぶ あぶらあげ      | ごはん<br>あぶら  | にんじん チンゲンサイ<br>しいたけ こんにやく  | みそかきたま汁→チンゲン菜のみそしる                                |
| 22<br>(水) | ごはん                 |    | ひめもちすいとん<br>にくだんごあますあん<br>(小1・2年1こ、3年～2こ)<br>もやしあえ           | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>にくだんご<br>かまぼこ                      | ごはん<br>ひめもち<br>ドレッシング                                 | にんじん ながねぎ<br>ほししいたけ ごぼう<br>はくさい ちゅうり                             |   |
| 23<br>(木) | すこやか<br>ロール<br>こくとう |    | とうにゅうシチュー<br>ハンバーグ<br>グリーンサラダ                                | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ハンバーグ<br>とうにゅう                     | すこやかロールこくとう<br>じゃがいも<br>ホワイトルウ<br>ドレッシング              | にんじん たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース<br>フロッコリー キャベツ<br>きゅうり           | コッペパン→すこやかロール黒糖<br>とうにゅうシチュー(乳成分除去)               |
| 24<br>(金) | ごはん                 |    | キャベツのみそしる<br>さばのにつけ<br>じゃがいもとたけのこのそばろに                       | ぎゅうにゅう<br>みそ なまあげ<br>さばのにつけ<br>ぶたひきにく                | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                                   | にんじん キャベツ<br>きぬさや しょうが<br>ただのこ グリーンピース                           |   |
| 27<br>(月) | ごはん                 |    | つくねいりみそしる<br>チキンポテトあげ<br>ごもくひじき                              | ぎゅうにゅう<br>みそ ちゅうかつくね<br>チキンポテトあげ<br>ひじき だいす<br>さつまあげ | ごはん<br>ながいも<br>あぶら                                    | にんじん キャベツ<br>ながねぎ こんにやく<br>いんげん                                  |   |
| 28<br>(火) | ごはん                 |    | とりじる<br>いわしさんべいに<br>なのはなサラダ                                  | ぎゅうにゅう<br>とりにく こうやとうふ<br>いわしさんべいに<br>ツナ              | ごはん<br>いたふ<br>ドレッシング                                  | にんじん はくさい<br>ごぼう こんにやく<br>ほししいたけ ながねぎ<br>なのはな もやし<br>コーン こんにやく   |   |
| 30<br>(木) | ごはん                 |    | モロヘイヤスープ<br>しゅうまい(2こ)<br>ぶたにくいため                             | ぎゅうにゅう<br>ハム<br>しゅうまい<br>ぶたにく                        | ごはん<br>ごまあぶら  | にんじん モロヘイヤ<br>えのきだけ たまねぎ<br>パプリカ ビーマン<br>きりほしだいこん                | モロヘイヤスープ(卵除去)                                     |

給食時間のやくそく

よい姿勢で食べる。

食べやすい大きさに  
して、よくかんで  
食べる。

食事にふさわしい  
話ををする。

食器は大切に使う。

- ★給食を食べる前に手をきれいに洗いましょう。
- ★毎日「はし」をきれいに洗って持ってきましょう。
- ★献立表にスプーンマークがついている時はスプーンも忘れず持ってきましょう。
- ★残った給食は持ち帰らないようにしましょう。

給食費無料化事業を実施しています。  
【給食材料費 1食当たり】  
小学校 320円 中学校 370円

主食の曜日(隔週で麺・パンがあります)

\*お米はおいらせ町のまっしぐらを使用しています!

|       | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 第1・3週 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | めん  |
| 第2・4週 | ごはん | ごはん | ごはん | パン  | ごはん |

毎月「おいらくん給食」を実施しています!

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。今月は15日水曜日です。  
・乾燥しいたけ(おいらせ町産)  
・豆腐(太子食品)

