

2026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225号  
(アレルギー用)

今月の目標～暑さに負けない食事をとろう

| 日         | 主食          | 牛乳 | おかず                                              | たべもののはたらき                              |                                            |                                                                           | 備考<br>(希望者には、飲用牛乳及びジョアを<br>麦茶へ変更して提供します) |
|-----------|-------------|----|--------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|           |             |    |                                                  | 赤<br>ちやにくや<br>ほねをつくる                   | 黄<br>ねつやちから<br>のもとになる                      | 緑<br>からだのちょうし<br>をととのえる                                                   |                                          |
| 1<br>(水)  | ごはん         |    | チンゲンサイのみそしる<br>あじカツ<br>すきこんぶのにつけ                 | ぎゅうにゅう みそ なまあげ<br>ぶたにく<br>あじカツ<br>こんぶ  | ごはん<br>あぶら<br>さとう                          | にんじん チンゲンサイ<br>ながねぎ<br>しょうが こんにゃく<br>いんげん                                 |                                          |
| 2<br>(木)  | ごはん         |    | たまごめきモロヘイヤスープ<br>ポークしゅうまい<br>(1人2こ)<br>チンジャオロースー | ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく<br>あさり<br>ポークしゅうまい    | ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>でんぶん                  | にんじん モロヘイヤ<br>にんにく<br>しょうが たけのこ<br>あかパプリカ ピーマン<br>ながねぎ                    | モロヘイヤスープ→卵抜きモロヘイヤスープ                     |
| 3<br>(金)  | ちゅうかめん      |    | ジャージャーめん<br>ぼうぎょうざ<br>もやしちゅうかあえ                  | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず<br>ぼうぎょうざ<br>ちゅうかくらげ   | ちゅうかめん<br>こまあぶら<br>さとう<br>でんぶん<br>ドレッシング   | にんじん たまねぎ<br>しいたけ たけのこ<br>ながねぎ もやし きゅうり                                   |                                          |
| 6<br>(月)  | ごはん         |    | しじみのみそしる<br>ささみのいそべフライ<br>こもくきんぴら                | ぎゅうにゅう しじみ みそ<br>ささみのいそべフライ<br>ぶたにく    | ごはん<br>あぶら<br>さとう<br>ごま                    | ながねぎ<br>ごぼう しいたけ<br>にんじん<br>れんこん こんにゃく<br>いんげん                            |                                          |
| 7<br>(火)  | なめしごはん      |    | たなばたスープ<br>ほしのケチャップハンバーグ<br>チキンサラダ<br>ほしがたパインゼリー | ぎゅうにゅう<br>なると<br>ほしのケチャップハンバーグ<br>とりにく | ごはん<br>はるさめ<br>ドレッシング<br>ほしがたパインゼリー        | にんじん えのき かんてん<br>オクラ キャベツ きゅうり<br>だいこんな                                   |                                          |
| 8<br>(水)  | ごはん         |    | だいこんのみそしる<br>あかうおさいきょうづけ<br>とりにくとながいものてりに        | ぎゅうにゅう みそ なまあげ<br>とりにく<br>あかうおさいきょうづけ  | ごはん ながいも<br>あぶら<br>さとう                     | だいこん<br>にんじん ながねぎ<br>いんげん                                                 |                                          |
| 9<br>(木)  | ずこやか<br>ロール |    | コンソメスープ<br>チキンナゲット<br>(小1・2年1こ、小3～2こ)<br>ナポリタン   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チキンナゲット<br>ベーコン         | ずこやかロール<br>マーガリン<br>スパゲティ                  | にんにく<br>しょうが セロリ にんじん<br>たまねぎ キャベツ パセリ<br>トマト ピーマン<br>マッシュルーム             | コッペパン→ずこやかロール                            |
| 10<br>(金) | むぎごはん       |    | にゅうめきシーフードカレー<br>ブルーベリーポンチ                       | ぎゅうにゅう とりにく ほたて<br>えび いか               | むぎごはん<br>じゃがいも<br>カレールー<br>ゼリー             | にんにく セナールレクラーク<br>しょうが にんじん<br>たまねぎ<br>ブルーベリー<br>みかん                      | シーフードカレー→乳抜きシーフードカレー                     |
| 13<br>(月) | ごはん         |    | とりじる<br>いわしかばやき<br>ぶたにくのしおこうじいため                 | とりにく ぶたにく<br>ジョア<br>こうやとうふ<br>いわしかばやき  | ごはん<br>ふ<br>ごま                             | ごぼう きりぼしだいこん<br>にんじん はくさい<br>こんにゃく しいたけ<br>ながねぎ しょうが ピーマン<br>あかパプリカ きパプリカ |                                          |
| 14<br>(火) | ごはん         |    | わかめのみそしる<br>かみかみどん<br>ほうれんそうのツナサラダ               | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>あぶらあげ<br>ツナ<br>わかめ   | ごはん<br>ふ こまあぶら<br>さとう ごま<br>ドレッシング<br>でんぶん | にんじん ながねぎ<br>しょうが<br>にんにく ごぼう<br>だいずもやし ほうれんそう<br>コーン                     |                                          |
| 15<br>(水) | ごはん         |    | オクラのスー<br>ぎょうざ<br>(小1・2年1こ、小3～2こ)<br>マーボーなす      | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく<br>ぎょうざ                | ごはん<br>でんぶん<br>こまあぶら                       | にんじん たまねぎ<br>きくらげ オクラ しょうが<br>にんにく<br>なす たけのこ えだまめ                        | オクラと卵のスー→卵抜きオクラのスー                       |
| 16<br>(木) | ごはん         |    | たまごめきけいはんスー<br>さけメンチカツ<br>ブロッコリーのおかかあえ           | ぎゅうにゅう<br>とりにく さけメンチカツ<br>かつおぶし        | ごはん<br>さとう<br>あぶら                          | にんじん しいたけ しょうが<br>いんげん ばんのうねぎ<br>ブロッコリー きゅうり                              | 鶏飯スー→卵抜き鶏飯スー                             |
| 17<br>(金) | むぎごはん       |    | にゅうめきポークカレー<br>マンゴーいりフルーツポンチ                     | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず                        | むぎごはん<br>じゃがいも<br>カレールー<br>ゼリー<br>しらたま     | にんにく りんご<br>しょうが にんじん たまねぎ<br>マンゴー                                        | ポークカレー→乳抜きカレー                            |
| 21<br>(火) | ごはん         |    | はるさめとくきわかめのスー<br>はるまき<br>キムタクいため<br>カットパイン       | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>くきわかめ<br>はるまき       | ごはん<br>はるさめ<br>あぶら<br>ごま<br>こまあぶら          | にんじん チンゲンサイ<br>ながねぎ はくさいキムチ<br>つぼけ だいずもやし<br>パイン                          |                                          |

なつやすみも  
はやね  
はやおき  
あさごはん！



8月

こんだてひょう



●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

|           |                     |  |                                                                     |                                                              |                                                 |                                                |                                                                                 |
|-----------|---------------------|--|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 24<br>(月) | わかめごはん              |  | とうふともすくのみそしる<br>ポテトコロッケ<br>キャベツのしおこんぶあえ                             | ぎゅうにゅう とうふ みそ<br>しおこんぶ<br>わかめ もすく                            | ごはん<br>ポテトコロッケ<br>あぶら<br>ごま<br>こまあぶら            | にんじん ながねぎ<br>キャベツ きゅうり                         |                                                                                 |
| 25<br>(火) | ごはん                 |  | チンゲンサイとわかめのスー<br>ねぎしおチキン<br>ながいもソテー                                 | ぎゅうにゅう とうふ<br>わかめ<br>ベーコン<br>ねぎしおチキン                         | ごはん ながいも<br>ごま<br>オリーブオイル                       | にんじん チンゲンサイ<br>しいたけ ながねぎ<br>にんにく<br>たまねぎ パセリ   |                                                                                 |
| 26<br>(水) | ごはん                 |  | とうもろこしのみそしる<br>ぶたそぼろ<br>こまつなのツナごまサラダ                                | ぎゅうにゅう とうふ みそ<br>ぶたにく だいず<br>ツナ                              | ごはん<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま                  | にんじん たまねぎ<br>コーン<br>しょうが しいたけ ながねぎ<br>こまつな もやし |                                                                                 |
| 27<br>(木) | ずこやか<br>こくとう<br>ロール |  | かぼちゃととうにゅうのスー<br>てりやきにくだんこ<br>(小1・2年1こ、小3～2こ)<br>チーズめきサラダ<br>いちごジャム | ぎゅうにゅう とりにく<br>てりやきにくだんこ<br>しろいんげんまめ<br>ひじき ちりめんじゃこ<br>とうにゅう | ずこやかこくとうロール<br>ホワイトルー<br>ごま<br>ドレッシング<br>いちごジャム | にんじん こまつな<br>かぼちゃ<br>ブロッコリー                    | スライスパン→ずこやか黒糖ロール<br>かぼちゃのミルクスー→かぼちゃと豆乳のスー<br>鉄骨サラダーチー→ズ抜きサラダ<br>チョコレートバターいちごジャム |
| 28<br>(金) | むぎごはん               |  | にゅうめきチキンカレー<br>サイダーゼリー                                              | ぎゅうにゅう とりにく だいず                                              | むぎごはん<br>じゃがいも<br>カレールー<br>ゼリー                  | にんにく<br>しょうが にんじん たまねぎ<br>もち パイン               | チキンカレー→乳抜きチキンカレー                                                                |
| 31<br>(金) | ごはん                 |  | だいこんのみそしる<br>ぶたのしょうがやき<br>ブロッコリーのしそひじきあえ                            | ぎゅうにゅう みそ ぶたにく<br>あぶらあげ<br>しそひじき                             | ごはん<br>さとう<br>ドレッシング<br>でんぶん                    | だいこん<br>にんじん だいこんな<br>たまねぎ しょうが<br>ブロッコリー きゅうり |                                                                                 |

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

7月23日は

大暑

くだものは

おやつにおすすめ！

7月の  
「おいらくん給食」は  
7月6日(月)です  
毎月「おいらくん給食」を実施しているよ。一口メ  
モなどを使っておいらせ産の食材や県産品を紹介す  
るね。