



2026年
(給食回数19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226号
(アレルギー用)

今月の目標～いろいろな野菜を食べよう

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 (火)	ごはん		にくどうふじる たらのクリスピーフライ もやしあえ	ぎゅうにゅう とうふ たらのクリスピーフライ かまぼこ	ごはん あぶら ドレッシング さとう	にんじん しめじ ながねぎ もやし はくさい こんにゃく きゅうり	
2 (水)	ターメリック ライス		うみやさいのスープ チキンナゲット (1・2年 1ケ、3年～2ケ) タコミート もものタルト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいずミート かいそうミックス わかめ チキンナゲット	ターメリックライス さとう ごまあぶら もものタルト	にんにく ピーマン にんじん ながねぎ たまねぎ トマト もやし	うみやさいのスープ(卵除去)
3 (木)	ごはん		じゃがいものみそしる しそいりつくね ごぼうブルコギ	ぎゅうにゅう みそ こうやどうふ しそいりつくね ぶたにく	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう	にんじん ながねぎ ほししいたけ こんにゃく しめじ ごぼう パプリカ しょうが	
4 (金)	ちゅうかめ ん		しおやさいラーメン ショーロンボー (1・2年 1ケ、3年～2ケ) ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか ショーロンボー ツナ	ちゅうかめん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	にんじん にんにく きくらげ ながねぎ ブロッコリー メンマ しょうが キャベツ コーン きゅうり	パック中華めんは学級から
7 (月)	ゆかり ごはん		ビーフンスープ にくだんごあますあん (1・2年 1ケ、3年～2ケ) ゆでやさいのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんご ハム	ゆかりごはん ビーフン ごまあぶら ごまドレッシング	にんじん ただのこ キャベツ えだまめ チンゲンサイ きくらげ きゅうり	
8 (火)	ごはん		もすくのみそしる さばみそに ながいものうまに	ぎゅうにゅう みそ さばみそに とりにく もすく	ごはん いたふ ながいも さとう	にんじん ほししいたけ こんにゃく ながねぎ いんげん	
9 (水)	ごはん		ワンタンスープ とりのユーリンチーソースがけ やさしいため	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん ワンタン ごまあぶら	にんじん ただのこ ほししいたけ ながねぎ もやし キャベツ パプリカ しょうが きりぼしだいこん にんにく	
10 (木)	すこやか ロール		モロヘイヤスープ しろみざかなフライ ジャーマンポテト いちごジャム	ぎゅうにゅう ハム しろみざかなフライ ベーコン	すこやかロール いちごジャム あぶら じゃがいも ドレッシング	ながねぎ コーン たまねぎ モロヘイヤ パセリ	スライスパン→すこやかロール ちゅうかコンスーパーモロヘイヤスープ
11 (金)	むぎごはん		なつやさいかレー はなやさいサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん ドレッシング カレールー	にんじん かぼちゃ いんげん しょうが ブロッコリー たまねぎ なす トマト にんにく コーン みかん カリフラワー	夏野菜カレー(乳成分不使用)
14 (月)	ごはん		キャベツのみそしる ハンバーグ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう みそ ハンバーグ ぶたひきにく なまあげ	ごはん じゃがいも さとう	にんじん しょうが キャベツ グリーンピース	
15 (火)	ごはん		ひめもちすいとん いわしみそに ごもくひじき	ジョア とりにく いわしみそに さつまあげ ひじき	ごはん ひめもち あぶら	にんじん ほししいたけ はくさい こんにゃく ごぼう ながねぎ えだまめ	
16 (水)	むぎごはん		クッパ ぎょうざ (1・2年 1ケ、3年～2ケ) ナムル なしゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぎょうざ	むぎごはん ドレッシング なしゼリー ごまあぶら ごま	にんじん しいたけ こまつな だいこん ながねぎ もやし	クッパ(卵除去)
17 (木)	ごはん		かぶのけんちんじる ぶりのみそづけフライ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶりのみそづけフライ ハム	ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ ごまドレッシング	にんじん ほししいたけ こんにゃく かぶ きゅうり	
18 (金)	ねばりこ しうどん		ぎゅうすきうどん スイートポテト ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なると あぶらあげ ツナ	ねばりこしうどん スイートポテト さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのきだけ ほうれんそう たまねぎ コーン はくさい ながねぎ きゅうり	パックうどんは学級から 揚げパン→スイートポテト
24 (木)	すこやか ロール こくとう		オニオンスープ ハムカツ ゆでやさいのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハムカツ	すこやかロールこくとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん えのきだけ パセリ カリフラワー たまねぎ コーン きゅうり	コッペパン→すこやかロール黒糖 たまごサラダ→ゆでやさいのサラダ
25 (金)	レトルト ごはん		ビーフカレー フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	レトルトごはん じゃがいも カレールー しらたま ミックスゼリー (オレンジ・マンゴー)	にんじん にんにく はくとう みかん たまねぎ しょうが パイン	ビーフカレー(乳成分除去)
28 (月)	ごはん		わかめとはるさめのスープ てりやきにくだんご ビビンバ	ぎゅうにゅう ちゅうかつくね てりやきにくだんご ぶたにく わかめ	ごはん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんじん えのきだけ きりぼしだいこん にんにく しょうが にら もやし	めだま焼き→てりやきにくだんご
29 (火)	ごはん		なめこのみそしる とりのからあげ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ みそ とりのからあげ さつまあげ	ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう	にんじん なめこ ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ れんこん	
30 (水)	ごはん		ながいもとんじる いわしうめ てっこつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ いわしうめ ちりめんじゃこ みそ だいず ひじき	ごはん ながいも ごまドレッシング	にんじん ながねぎ しめじ ブロッコリー こんにゃく にんにく	てっこつサラダ(チーズ除去)

「おいらくん給食」今月は15日火曜日です。

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。

- ・ひめもちすいとん(あぐりの里のひめもち使用)
- ・鶏肉、ごぼう、にんじん、長ねぎは県産品
- ・この日は「ひじきの日」鉄分、カルシウムの多いひじきを
残さず食べましょう



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフ
ラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、
いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざとい
う時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくこと
安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況
に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

