

青の煌めきあおもり
国スポ・障スポ
開催！



10月

こんだてひょう



おいらせ町立学校給食センター
第227号
(アレルギー用)

今月の目標～食べ物の大切さを考えよう

2026年
(給食回数21回)

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	
1 (木)	ごはん		にくどうふじる ほっけしおやき すきこんぶのにつけ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ すきこんぶ さつまあげ ほっけしおやき	ごはん さとう あぶら	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ たけのこ こんにゃく	
2 (金)	スパゲティ		どうにゅうツナクリームスパゲティ ケチャップにくだんこ (1・2年1こ、小3年～2こ) ブロッコリーコーンサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ケチャップにくだんこ どうにゅう	スパゲティ マーガリン ドレッシング ホワイトルウ ガトーショコラ	にんにく にんじん たまねぎ こまつな しめじ ブロッコリー コーン パプリカ えだまめ	ツナクリームスパゲティ・乳抜き豆乳ツナクリームスパゲティ
5 (月)	ごはん		ながいもとこぼろのマーボーふう グリルチキン もやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ グリルチキン ハム	ごはん ながいも でんぶん さとう ドレッシング こまあぶら	にんにく ごぼう しょうが にんじん ながねぎ もやし きゅうり	
6 (火)	ごはん		だいこんのみそじる さんまのてりやき ちくぜんに	ぎゅうにゅう なまあげ みそ さんまのてりやき とりにく	ごはん こまあぶら さとう	だいこん ごぼう しいたけ にんじん ながねぎ たけのこ れんこん こんにゃく いんげん	
7 (水)	ごはん		チンゲンサイとあさりのスープ ぼうぎょうざ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あさり ぼうぎょうざ	ごはん こまあぶら あぶら でんぶん さとう	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ ピーマン パプリカ ながねぎ	
8 (木)	すこやか ロール		ABCスープ フィッシュコロッケ チーズなしてっこつサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン フィッシュコロッケ ひじき ちりめんじゃこ	すこやかロール じゃがいも さとう ABCマカロニ あぶら こま ドレッシング いちごジャム	にんにく セロリ トマト にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ	スライスパン→すこやかロール 鉄骨サラダ→チーズ抜き鉄骨サラダ キャラメルバターいちごジャム
9 (金)	むぎごはん		にゅうめきボークハヤシ ブルーベリーいちごフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん ハヤシルウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ グリンピース パイン ブルーベリー もも かんてん	ボークハヤシ→乳抜きボークハヤシ ヨーグルトあえ→ブルーベリー入りフルーツポンチ
13 (火)	ごはん		せんべいじる あかうおさいきょうやき ほうれんそうのツナあえ	ぎゅうにゅう とりにく あかうおさいきょうやき ツナ	ごはん せんべい ドレッシング	ごぼう にんじん はくさい しめじ ながねぎ ほうれんそう コーン	
14 (水)	ごはん		だいこんとにらのスープ ささみそペフライ キャベツのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ ささみそペフライ しおこんぶ	ごはん こま こまあぶら あぶら	だいこん にんじん きくらげ にら キャベツ きゅうり	
15 (木)	ごはん		わかめのみそじる にしんのみそに ぶたにくのしおこうじいため	ぎゅうにゅう なまあげ みそ にしんみそに ぶたにく わかめ	ごはん こま	にんじん ながねぎ しょうが ピーマン パプリカ きりぼしだいこん	
16 (金)	やきそば		ショーロンボー マセドアンサラダ いちごスティックケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ショーロンボー	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう いちごスティックケーキ	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しょうが もやし きゅうり コーン	目玉焼き→ショーロンボー チョコボンデーいちごスティックケーキ
19 (月)	ごはん		かぶのスープ デミハンバーグ ながいもソテー	ぎゅうにゅう とりにく デミハンバーグ ベーコン	ごはん ながいも こまあぶら オリーブオイル	にんにく にんじん こまつな たまねぎ パセリ かぶ	
20 (火)	ごはん		だいこんのわふうスープ チキンみそカツ はるさめいため	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チキンみそカツ かまぼこ	ごはん あぶら こまあぶら マロニー さとう こま	だいこん にんにく にんじん ながねぎ しょうが しいたけ ピーマン たけのこ	
21 (水)	ごはん		もやしのみそじる いわしかばやき にくじゃが	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく いわしかばやき あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう	にんじん もやし しめじ こまつな たまねぎ こんにゃく グリンピース	
22 (木)	すこやか ロール (黒糖)		どうにゅうパンフキンシチュー ウインナー ブロッコリーのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ どうにゅう ウインナー ハム	すこやかロール(こくとう) マーガリン ホワイトルウ ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー かぼちゃ	コッペパン→すこやかロール(黒糖) パンフキンシチュー→豆乳パンフキンシチュー
23 (金)	むぎごはん		にゅうめきじゅうさんやボークカレー ぶどういりフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	むぎごはん じゃがいも さといも ゼリー カレールウ	にんにく りんご しょうが にんじん たまねぎ ぶどう もも	十三夜ボークカレー→乳抜き十三夜ボークカレー
26 (月)	なめしごはん		キャベツのみそじる てりやきつくね こまつなのツナごまサラダ	みそ あぶらあげ てりやきつくね ツナ ジョア	ごはん ふ さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ こま	にんじん キャベツ えのき こまつな もやし だいこんな	
27 (火)	ごはん		ミートボールスープ さけメンチカツ ブルコギいため	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ミートボール さけメンチカツ	ごはん はるさめ あぶら こまあぶら さとう こま	ごぼう にんじん チンゲンサイ きくらげ しょうが ピーマン たけのこ	
28 (水)	ごはん		マーボーとうふ ブロッコリーとささみのサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく いわし	ごはん こまあぶら でんぶん ドレッシング アーモンド	にんにく しょうが にんじん たけのこ ながねぎ グリンピース ブロッコリー きゅうり しいたけ	
29 (木)	ごはん		とんじる あじフリッター (1・2年1こ、小3年～2こ) もやしとかにかまのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやとうふ あじフリッター かまぼこ	ごはん ドレッシング こま じゃがいも	ごぼう にんじん キャベツ こんにゃく ながねぎ もやし きゅうり	
30 (木)	ちゅうかめん		あんかけラーメン にらまんじゅう (1・2年1こ、小3年～2こ) キャベツとハムのサラダ ハロウィンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ にらまんじゅう ハム	ちゅうかめん こまあぶら でんぶん ドレッシング ハロウィンゼリー	にんにく しょうが にんじん しいたけ きくらげ はくさい チンゲンサイ たけのこ キャベツ きゅうり	

今月の
「おいらくん給食」は
10月14日(水)です
毎月「おいらくん給食」を実施してい
るよ。一ロ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。



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

●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

