


給食予定献立表 令和5年8月



福崎町給食共同調理センター



	1日(火) とも園のみ	2日(水) とも園のみ	3日(木) とも園のみ	4日(金) とも園のみ	7日(月) とも園のみ	8日(火) とも園のみ	
こんだて	べんとう そばろ煮 だしまき卵 もやしのナムル	べんとう わかめスープ 豚肉のみそ炒め きゅうりのおかか和え	コッペパン ポークビーンズ 野菜グラタン ミックスフルーツ	べんとう 麩のすまし汁 そばろ 海藻サラダ	べんとう つくね汁 さばの味噌煮 ひじきの煮物	べんとう 味噌汁 ハンバーグおろしかけ ポテトサラダ パインゼリー	
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> とりく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input checked="" type="checkbox"/> だしまきたまご <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> チキンスープベース <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> チキンウインナー <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> なすび <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> 赤ワイン <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> やさいグラタン <input type="checkbox"/> みかんシロップづけ <input type="checkbox"/> おうとうシロップづけ <input type="checkbox"/> カットなしゼリー	<input type="checkbox"/> しらたまふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> だいこん/にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とりく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> まぐるあぶらづけ <input type="checkbox"/> かいそうミックス <input type="checkbox"/> しそドレッシング	<input type="checkbox"/> とりつくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さばのみそに <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> かつおだし <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> とりぶたハンバーグ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> パインゼリー	
9日(水) とも園のみ	べんとう すまし汁 鶏肉の甘辛炒め もやしときゅうりの ごま酢和え	コッペパン 大根スープ 豚肉のメンチカツ ごぼうサラダ	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: 100px; margin: 0 auto;"> <h1 style="margin: 0;">山 の 日</h1> </div> <p style="text-align: center;">早起き 早寝</p>  <p style="text-align: center;">朝ごはん</p> <p style="text-align: center;">元気に1日を過ごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。</p>		べんとう おかかふりかけ 味噌汁 きやべつ入り平つくね 切干大根と豚肉のソース炒め	コッペパン ハヤシチュー パンパキンアンサンプルエッグ 野菜サラダ	べんとう マーボー豆腐 肉しゅうまい 春雨サラダ
	アレルギー物質	アレルギー物質		アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 糸こんにやく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> とりく <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> もやし/きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> ささみ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> オクラ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> メンチカツ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> ごまドレッシング		<input type="checkbox"/> おかかふりかけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> きやべつ入り <input type="checkbox"/> ひらつくね <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ハヤシフレーク <input type="checkbox"/> 赤ワイン <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しおこしょう <input checked="" type="checkbox"/> パンパキン <input type="checkbox"/> アンサンプルエッグ <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが/にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん/にら <input type="checkbox"/> なすび <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> やさいいり <input type="checkbox"/> にくしゅうまい <input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお	

○赤の食品・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

※たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

※献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

※厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 Ⅱ：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮫：あわび Ⅰ：いか ら：いくら Ⅲ：オレンジ

Ⅳ：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 く：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 パ：バナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ Ⅴ：もも 芋：やまいも り：りんご Ⅵ：ゼラチン

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大麦：大麦・もち麦

	21日(月) とも園のみ	22日(火) とも園のみ	23日(水) とも園のみ	24日(木) とも園のみ	25日(金) とも園のみ	28日(月) とも園のみ
こんだて	べんとう ウインナーのスープ煮 白身魚フライ ココロサラダ	べんとう たまご卵スープ ハンバーグのトマトソース きゅうりの酢のもの	べんとう 夏野菜カレー ドレッシング和え ヨーグルト	コッペパン じゃがいものポタージュ 鶏肉の照り焼き きやべつのサラダ	べんとう もずくスープ コロケ ダッカルビ	べんとう かぼちゃの味噌汁 鮭のおろしあんかけ きやべつのおかか和え
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	△たまねぎ △にんじん △きやべつ ○とうふ ○チキンウインナー コンソメ しょうゆ しおこしょう ○しらみさかなフライ □だいちあぶら □じゃがいも △かぼちゃ △にんじん △きゅうり △とうもろこし □ノンエッグマヨネーズ	○たまご △たまねぎ △にんじん △こまつな ○とうふ コンソメ しょうゆ とりがらスープ しおこしょう □でんぶん ○とりがらハンバーグ ケチャップ とんかつソース □さとう みりん りょうりしゅ	△たまねぎ △にんじん □じゃがいも △なすび △かぼちゃ △トマト △りんご □カレー ○とりにく しょうが/にんにく □サラダあぶら とりがらスープ しおこしょう △きやべつ △きゅうり △にんじん △とうもろこし しそドレッシング ○ヨーグルト	□コッペパン ○ポークウインナー □じゃがいも △たまねぎ △にんじん △エリンギ □クリームポタージュ ○とうにゅう コンソメ しおこしょう □サラダあぶら ○グリルチキン □さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ □コーンスターチ △きやべつ △こまつな △とうもろこし □さとう しょうゆ みりん	○もずく △たまねぎ △にんじん △えのきだけ △チンゲンサイ チキンブイヨン しょうゆ とりがらスープ しおこしょう ○ぶたのコロケ □だいちあぶら △きやべつ △ピーマン △たまねぎ △にんじん ○とりにく しょうが ○赤みそ □さとう しょうゆ りょうりしゅ □ごまあぶら	△かぼちゃ △たまねぎ △にんじん ○あぶらあげ △青ねぎ ○みそ けずりぶし ○さけ △だいこん □さとう しょうゆ みりん △きやべつ △にんじん ○かつおぶし □さとう しょうゆ りんごす
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質

	29日(火) とも園のみ	30日(水) とも園のみ	31日(木) とも園のみ
こんだて	べんとう とうもろこしスープ ささみカツ 野菜炒め ももゼリー	べんとう 肉じゃが オムレツ 切りほしだいこん 切干大根のささみ和え	コッペパン レタススープ 鶏肉のスタミナ焼き ごぼうのマヨネーズソテー
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	△たまねぎ △にんじん △チンゲンサイ □じゃがいも △とうもろこし チキンスープベース とりがらスープ しょうゆ しおこしょう ○ポテトとおこめ ささみカツ □だいちあぶら △きやべつ △にんじん △ピーマン ○ベーコン カレー しょうゆ □さとう しおこしょう □ももゼリー	○ぶたにく しょうが しおこしょう □サラダあぶら □じゃがいも △たまねぎ △にんじん ○あつあげ △糸こんにゃく △いんげん かつおだし □さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ ○オムレツ △切りほしだいこん ○ささみ △もやし △きゅうり △にんじん □白ごま □さとう しょうゆ りんごす	□コッペパン △レタス △しめじ △にんじん ○とうふ △オクラ コンソメ しょうゆ しおこしょう ○とりにく しょうが/にんにく □さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ □ごまあぶら △ごぼう △にんじん △とうもろこし ○チキンハム □ノンエッグマヨネーズ しょうゆ こめす しおこしょう
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

ちよい足して野菜をとろう

カップめん+野菜
ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえがアップします。

さばのみぞ煮の缶詰+野菜
缶詰をそのまま食べるのではなく、納豆などの野菜と煮を加えて煮込むと、豆衣が溶けやすくなります。

のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

お知らせ

<給食費口座振替日>

8月分 給食振替日
9月20日(水)

再振替日
10月5日(火)

前日までの入金をお願いします

今月の福崎町産野菜

じゃがいも たまねぎ なすび
オクラ きやべつ 水煮大豆

給食の主な材料について、使用予定の産地を福崎町ホームページで公開しています。こちら合わせてご覧ください。

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱく質・むきしつ) □黄の食品・・・熱や力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品・・・体の調子をととのえるもの(ビタミン)

*たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

*食材等の都合により献立が変更になる場合があります。

*献立表には、給食提供可能な日の全ての献立が掲載されておりますので、各学校・園における給食実施日とは異なる場合があります。

*厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。 卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 E：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら 柿：オレンジ

※アレルギー特定原材料以外で表示するものは以下の通りです。 大豆：大豆 鶏：鶏肉 バ：バナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 苳：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン