

給食予定献立表

令和3年10月



福崎町給食共同調理センター

Main menu table for October 1st to 8th. Columns include date, meal name, and allergen information. Items include rice, milk, soy sauce, and various vegetables.

Main menu table for October 11th to 18th. Columns include date, meal name, and allergen information. Items include rice, milk, miso soup, and various meats and vegetables.

○赤の食品・・・体をつくるもの(たんぱくしつ・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-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:そば ピ:落花生 鮑:あわび イカ:いか ら:いくら エビ:えび オレ:オレンジ 蟹:かに キ:キウイフ
牛:牛肉 <:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ モモ:もも 芋:やまいも り:りんご ゼ:ゼラチン パ:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま ア:アーモンド
※アレルギ-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

	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 和風そぼろ ショーロンポウ	もち麦ごはん 牛乳 ばち汁 福崎産じゃがいもコロッケ れんこんのきんぴら	コッペパン 牛乳 コンソメスープ たらのごまケチャップソース ごぼうサラダ	ごはん 牛乳 豆乳入りみそ汁 さわらの南部焼き 白菜のおかか和え	ごはん 牛乳 春雨スープ きゃべつ入り平つくね じゃがいものカレーソテー	ごはん 牛乳 中華スープ 豚肉のソースマリネ ツナと海藻のごまサラダ
	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	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> 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"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきどうふ <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ごま <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"/> ショーロンポウ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もち麦類 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> とうふ <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"/> 福崎産じゃがいも <input type="checkbox"/> コロッケ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> 糸こんにやく <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> もち麦粉 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> たら <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> 中濃ソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> 白ごま <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"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> キャベツ入り平つくね <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> カレーコ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ <input type="checkbox"/> かいそうミックス <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ

	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだて	もち麦ごはん 牛乳 ぎょうざスープ ホキの香り揚げ わかめときゅうりの酢の物	バーガーパン 牛乳 野菜のスープ ハンバーグのケチャップソースがけ かぼちゃサラダ クレープ	ごはん 牛乳 さつまいものみそ汁 鮭のおろしあんかけ もやしと小松菜のささみ和え
	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"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> スープぎょうざ <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> ほき <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> もち麦粉 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゃべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ウィンナー <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> とうふチキンハンバーグ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> チョコクレープ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さけ <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"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ささみみず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめず

バランスの良い食事についてかんがえてみましょう

コンビニで選ぶ  
食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選ぶべきかを考えましょう。



**栄養バランスを  
考えよう**

主食のおにぎりやパンだけでは、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

**食品表示を  
チェックしよう**

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

ジュースはやめて、水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

今月の福崎町産野菜

たまねぎ 小松菜  
さつまいも 大豆  
冬瓜

Q. 好ききらいをしないことが大切なのはなぜ？

A. 苦手な食べ物の中にも大切な栄養素が含まれています。栄養素は体内でさまざまな働きがあります。好きなものだけ食べていると、栄養が偏ってしまうこともあるので、苦手なものも食べられるようにがんばりましょう。

お知らせ  
＜給食費口座振替日＞  
10月給食費振替日  
10月20日(水)  
再振替日  
11月5日(金)  
前日までの入金をお願いします

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 鮎：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイ

牛：牛肉 く：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま ア：アーモンド

※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