

# 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<br>そばろ煮<br>だしまき卵<br>もやしのナムル   | べんとう<br>わかめスープ<br>豚肉のみそ炒め<br>きゅうりのおかか和え  | コッペパン<br>ポークビーンズ<br>野菜グラタン<br>ミックスフルーツ  | べんとう<br>麩のすまし汁<br>そばろ<br>海藻サラダ  | べんとう<br>つくね汁<br>さばの味噌煮<br>ひじきの煮物  | べんとう<br>味噌汁<br>ハンバーグおろしかけ<br>ポテトサラダ<br>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<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えだまめ<br><input type="checkbox"/> あつあげ<br><input type="checkbox"/> とりく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> かつおだし<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> りょうりしゆ<br><input checked="" type="checkbox"/> だしまきたまご<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> とうもろこし<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> こめす<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら   | <input type="checkbox"/> わかめ<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> えのきだけ<br><input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ<br><input type="checkbox"/> チキンスープベース<br><input type="checkbox"/> とりがらスープ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> しおこしょう<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> きやべつ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ピーマン<br><input type="checkbox"/> 赤みそ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> りょうりしゆ<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> かつおぶし<br><input type="checkbox"/> さとう/みりん<br><input type="checkbox"/> しょうゆ | <input type="checkbox"/> コッペパン<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> チキンウインナー<br><input type="checkbox"/> しおこしょう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> かぼちゃ<br><input type="checkbox"/> なすび<br><input type="checkbox"/> しめじ<br><input type="checkbox"/> だいず<br><input type="checkbox"/> トマト<br><input type="checkbox"/> ケチャップ<br><input type="checkbox"/> とんかつソース<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> 赤ワイン<br><input type="checkbox"/> コンソメ<br><input type="checkbox"/> やさいグラタン<br><input type="checkbox"/> みかんシロップづけ<br><input type="checkbox"/> おうとうシロップづけ<br><input type="checkbox"/> カットなしゼリー | <input type="checkbox"/> しらたまふ<br><input type="checkbox"/> かまぼこ<br><input type="checkbox"/> だいこん/にんじん<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし<br><input type="checkbox"/> こんぶ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> りょうりしゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> とりく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input checked="" type="checkbox"/> たまご<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> いんげん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> りょうりしゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> かつおだし<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> とうもろこし<br><input type="checkbox"/> まぐるあぶらづけ<br><input type="checkbox"/> かいそうミックス<br><input type="checkbox"/> しそドレッシング | <input type="checkbox"/> とりつくね<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> しめじ<br><input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし<br><input type="checkbox"/> こんぶ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> さばのみそに<br><input type="checkbox"/> ひじき<br><input type="checkbox"/> ちくわ<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> だいず<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> いんげん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> かつおだし<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> わかめ<br><input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input checked="" type="checkbox"/> 青ねぎ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし<br><input type="checkbox"/> とりぶたハンバーグ<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> とうもろこし<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ<br><input type="checkbox"/> パインゼリー   |                                   |
| 9日(水) とも園のみ | べんとう<br>すまし汁<br>鶏肉の甘辛炒め<br>もやしときゅうりの<br>ごま酢和え  | コッペパン<br>大根スープ<br>豚肉のメンチカツ<br>ごぼうサラダ   | <div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: 100px; margin: 0 auto;"> <h1 style="margin: 0;">山<br/>の<br/>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<br>おかかふりかけ<br>味噌汁<br>きやべつ入り平つくね<br>切干大根と豚肉のソース炒め   | コッペパン<br>ハヤシチュー<br>パンパキンアンサンプルエッグ<br>野菜サラダ   | べんとう<br>マーボー豆腐<br>肉しゅうまい<br>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<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えのきだけ<br><input type="checkbox"/> 青ねぎ<br><input type="checkbox"/> かまぼこ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし<br><input type="checkbox"/> こんぶ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> 糸こんにやく<br><input type="checkbox"/> いんげん<br><input type="checkbox"/> とりく<br><input type="checkbox"/> あつあげ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> りょうりしゆ<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> もやし/きゅうり<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> 白ごま<br><input type="checkbox"/> ささみ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> こめす | <input type="checkbox"/> コッペパン<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> チキンハム<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> とうもろこし<br><input type="checkbox"/> オクラ<br><input type="checkbox"/> コンソメ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> しおこしょう<br><input type="checkbox"/> メンチカツ<br><input type="checkbox"/> だいずあぶら<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えだまめ<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> ごまドレッシング  |   | <input type="checkbox"/> おかかふりかけ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> ほうれんそう<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし<br><input type="checkbox"/> きやべつ入り<br><input type="checkbox"/> ひらつくね<br><input type="checkbox"/> きりぼしだいこん<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> いんげん<br><input type="checkbox"/> とんかつソース<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> しおこしょう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら   | <input type="checkbox"/> コッペパン<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> エリンギ<br><input type="checkbox"/> トマト<br><input type="checkbox"/> ハヤシフレーク<br><input type="checkbox"/> 赤ワイン<br><input type="checkbox"/> とりがらスープ<br><input type="checkbox"/> ウスターソース<br><input type="checkbox"/> しおこしょう<br><input checked="" type="checkbox"/> パンパキン<br><input type="checkbox"/> アンサンプルエッグ<br><input type="checkbox"/> きやべつ<br><input type="checkbox"/> ごまつな<br><input type="checkbox"/> とうもろこし<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん              | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> しょうが/にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん/にら<br><input type="checkbox"/> なすび<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> たけのこ<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> 赤みそ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> りょうりしゆ<br><input type="checkbox"/> とりがらスープ<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> やさいいり<br><input type="checkbox"/> にくしゅうまい<br><input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> とうもろこし<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> りんごす<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><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<br>ウインナーのスープ煮<br>白身魚フライ<br>ココロサラダ   | べんとう<br>たまご卵スープ<br>ハンバーグのトマトソース<br>きゅうりの酢のもの   | べんとう<br>夏野菜カレー<br>ドレッシング和え<br>ヨーグルト   | コッペパン<br>じゃがいものポタージュ<br>鶏肉の照り焼き<br>きやべつのサラダ   | べんとう<br>もずくスープ<br>コロッケ<br>ダッカルビ   | べんとう<br>かぼちゃの味噌汁<br>鮭のおろしあんかけ<br>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<br>△にんじん<br>△きやべつ<br>○とうふ<br>○チキンウインナー<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>しおこしょう<br>○しらみさかなフライ<br>□だいちあぶら<br>□じゃがいも<br>△かぼちゃ<br>△にんじん<br>△きゅうり<br>△とうもろこし<br>□ノンエッグマヨネーズ | ○たまご<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>△こまつな<br>○とうふ<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>とりがらスープ<br>しおこしょう<br>□でんぶん<br>○とりぶたハンバーグ<br>ケチャップ<br>とんかつソース<br>□さとう<br>みりん<br>りょうりしゅ | △たまねぎ<br>△にんじん<br>□じゃがいも<br>△なすび<br>△かぼちゃ<br>△トマト<br>△りんご<br>□カレールー<br>○とりにく<br>しょうが/にんにく<br>□サラダあぶら<br>とりがらスープ<br>しおこしょう<br>△きやべつ<br>△きゅうり<br>△にんじん<br>△とうもろこし<br>しそドレッシング<br>○ヨーグルト | □コッペパン<br>○ポークウインナー<br>□じゃがいも<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>△エリンギ<br>□クリームポタージュ<br>○とうにゅう<br>コンソメ<br>しおこしょう<br>□サラダあぶら<br>○グリルチキン<br>□さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>りょうりしゅ<br>□コーンスターチ<br>△きやべつ<br>△こまつな<br>△とうもろこし<br>□さとう<br>しょうゆ<br>みりん | ○もずく<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>△えのきだけ<br>△チンゲンサイ<br>チキンブイヨン<br>しょうゆ<br>とりがらスープ<br>しおこしょう<br>○ぶたのコロッケ<br>□だいちあぶら<br>△きやべつ<br>△ピーマン<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>○とりにく<br>しょうが<br>○赤みそ<br>□さとう<br>しょうゆ<br>りょうりしゅ<br>□ごまあぶら | △かぼちゃ<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>○あぶらあげ<br>△青ねぎ<br>○みそ<br>けずりぶし<br>○さけ<br>△だいこん<br>□さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>△きやべつ<br>△にんじん<br>○かつおぶし<br>□さとう<br>しょうゆ<br>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<br>とうもろこしスープ<br>ささみカツ<br>野菜炒め<br>ももゼリー  | べんとう<br>肉じゃが<br>オムレツ<br>切りほしだいこん<br>切干大根のささみ和え  | コッペパン<br>レタススープ<br>鶏肉のスタミナ焼き<br>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<br>△にんじん<br>△チンゲンサイ<br>□じゃがいも<br>△とうもろこし<br>チキンスープベース<br>とりがらスープ<br>しょうゆ<br>しおこしょう<br>○ポテトとおこめ<br>ささみカツ<br>□だいちあぶら<br>△きやべつ<br>△にんじん<br>△ピーマン<br>○ベーコン<br>カレーこ<br>しょうゆ<br>□さとう<br>しおこしょう<br>□ももゼリー | ○ぶたにく<br>しょうが<br>しおこしょう<br>□サラダあぶら<br>□じゃがいも<br>△たまねぎ<br>△にんじん<br>○あつあげ<br>△糸こんにゃく<br>△いんげん<br>かつおだし<br>□さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>りょうりしゅ<br>○オムレツ<br>△切りほしだいこん<br>○ささみ<br>△もやし<br>△きゅうり<br>△にんじん<br>□白ごま<br>□さとう<br>しょうゆ<br>りんごす | □コッペパン<br>△レタス<br>△しめじ<br>△にんじん<br>○とうふ<br>△オクラ<br>コンソメ<br>しょうゆ<br>しおこしょう<br>○とりにく<br>しょうが/にんにく<br>□さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>りょうりしゅ<br>□ごまあぶら<br>△ごぼう<br>△にんじん<br>△とうもろこし<br>○チキンハム<br>□ノンエッグマヨネーズ<br>しょうゆ<br>こめす<br>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。



**もって野菜を食べよう**

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 椒：オレンジ  
加：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 珪：もも 芋：やまいも り：りんご せ：ゼラチン  
※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