

給食予定献立表 令和4年10月



福崎町給食共同調理センター

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	11日(火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう すまし汁 そばろどんの具 海藻サラダ	ごはん ぎゅうにゅう 中華スープ ショーロンポー もやしのナムル	ごはん ぎゅうにゅう・味付けのり わかめスープ 福崎町コロッケ きやべつのおかか和え	コッペパン ぎゅうにゅう トマトスープ チーズオムレツ アーモンドサラダ	ごはん ぎゅうにゅう・クレープ 大根スープ 豚肉のソースマリネ 小松菜の和え物	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそ汁 さわらの南部焼 切干大根のささみ和え
	アレルギー物質	アレルギー物質	アレルギー物質	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"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん/青ねぎ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> 小麦 豆 <input type="checkbox"/> ごぼう/にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> 卵 <input type="checkbox"/> 鶏 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <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"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> 小麦 豆 卵	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> ショーロンポー <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <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"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> 小麦 豆 鶏 ゴ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいもコロッケ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> 小麦 豆	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> チーズオムレツ <input type="checkbox"/> 卵 乳 <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> アーモンド <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 小麦 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> チキンピジョン <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> しお <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"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <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 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> クレープ(ブルーベリー) <input type="checkbox"/> 小麦 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> さつまいも <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"/> 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"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ささみ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> 小麦 豆 鶏

	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火) <small>トライやる献立</small>	19日(水) <small>食育の日献立</small>
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう 卵スープ 豚肉の味噌炒め 三色和え	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ キャベツメンチカツ カレーサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 麩のすまし汁 さばの味噌煮 ひじきととうもろこしの煮物	ごはん ぎゅうにゅう マーボー大根 ポークしゅうまい 春雨サラダ	ごはん ぎゅうにゅう なめこ汁 小中) チーズのすり身焼き こども園) 鮭の塩焼き ゆず和え	もちむぎごはん ぎゅうにゅう 豆腐のすまし汁 福崎町コロッケ ドレッシング和え
	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	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> 豚 <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"/> りょうりしゅ <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"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> こまつな/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"/> 小麦 豆 卵	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 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"/> こども園) <input type="checkbox"/> ウインナー <input type="checkbox"/> 小中)ウインナー <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> キャベツメンチカツ <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> きゅうり <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"/> カレーこ <input type="checkbox"/> 小麦 豆 豚	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ふ <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"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> さばのみそに <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 小麦 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> さとう/みりん <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> ポークしゅうまい <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> きゅうり/もやし <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"/> こめず <input type="checkbox"/> 小麦 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <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"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> なめこ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> 小中) <input type="checkbox"/> チーズのすりみやき <input type="checkbox"/> こども園) <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> 小麦 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ精麦 大麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <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"/> りょうりしゅ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいもコロッケ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> 青じそドレッシング <input type="checkbox"/> 小麦 豆

○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 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：キウイフルーツ

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 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

	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)
こんだて	コッペパン ぎゅうにゅう ウインナーのスープ アンサンプルエッグ マカロニのソテー	ごはん ぎゅうにゅう 豚汁 ししやも 白菜とほうれん草のツナ和え	ごはん ぎゅうにゅう 豆乳スープ いわしのおかか煮 切干大根のごま和え	ごはん ぎゅうにゅう 親子丼 根菜入り平つくね ツナの和え物	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ちりめん和え ゼリー(マスカット)	コッペパン ぎゅうにゅう・型抜きチーズ レタススープ ポテトカップグラタン 野菜サラダ
	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	コッペパン 乳 麦 ぎゅうにゅう 乳 ウインナー 豚 たまねぎ にんじん だいず 豆 きやべつ コンソメ 鶏 豚 しょうゆ 麦 豆 しおこしょう	ごはん ぎゅうにゅう 乳 ぶたにく 豚 しょうが サラダあぶら さつまいも ごぼう こんにやく にんじん 青ねぎ みそ 豆 けずりぶし ししやも はくさい ほうれんそう にんじん まぐるあぶらづけ 豆 さとう しょうゆ 麦 豆 みりん	ごはん ぎゅうにゅう 乳 はくさい ほうれんそう にんじん とうふ 豆 しめじ スティックベーコン 豚 コンソメ 鶏 豚 とうにゅう 豆 しおこしょう いわしのおかか煮 豆 麦 きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし 白ごま ゴ ささみ 鶏 さとう しょうゆ 麦 豆 こめず	ごはん ぎゅうにゅう 乳 たまねぎ にんじん 青ねぎ 糸こんにやく こうやとうふ 豆 とりにく 鶏 たまご 卵 けずりぶし こんぶ しょうゆ 麦 豆 りょうりしゆ さとう みりん でんぶん こんさいいりつくね 鶏 麦 豆 豚 ゴ こまつな えのきだけ まぐるあぶらづけ 豆 にんじん 白ごま ゴ さとう しょうゆ 麦 豆 みりん	ごはん ぎゅうにゅう 乳 とりにく 鶏 サラダあぶら しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ さつまいも にんじん トマト りんご 梨 カレールー(甘口) 麦 梨 カレールー(中辛) 麦 梨 きやべつ にんじん ちりめんじゃこ (エビ 蟹 イカ) サラダあぶら さとう しょうゆ 麦 豆 みりん こめず マスカットゼリー	コッペパン 乳 麦 ぎゅうにゅう 乳 レタス えのきだけ にんじん じゃがいも とうもろこし コンソメ 鶏 豚 しょうゆ 麦 豆 しおこしょう ポテトカップグラタン 豆 きやべつ きゅうり にんじん さとう しょうゆ 麦 豆 みりん 白ごま ゴ 型抜きチーズ 乳
	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

	28日(金)	31日(月)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 鶏肉の甘辛炒め 白菜のおかか和え	ごはん ぎゅうにゅう 野菜スープ ハロウィンハンバーグ かぼちゃのサラダ
	アレルギー物質	アレルギー物質
こんだてざいりょう	ごはん ぎゅうにゅう 乳 とうふ 豆 たまねぎ にんじん さつまいも 青ねぎ えのきだけ あぶらあげ けずりぶし みそ 豆 たまねぎ にんじん 糸こんにやく いんげん とりにく 鶏 あつあげ 豆 さとう しょうゆ 麦 豆 みりん りょうりしゆ サラダあぶら はくさい にんじん こまつな かつおぶし さとう しょうゆ 麦 豆 みりん	ごはん ぎゅうにゅう 乳 きやべつ にんじん たまねぎ とうもろこし ウインナー 豚 いんげん 鶏 豚 コンソメ 鶏 しおこしょう とりがらスープ 鶏 ハンバーグ 鶏 豚 豆 ケチャップ 梨 とんかつソース さとう みりん りょうりしゆ かぼちゃ にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ 豆
	アレルギー物質	アレルギー物質

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

そろえて食べよう 3つのグループの食品

いろいろな食品を組み合わせることで、健康な体をつくることができます。3つのグループの食品を目安に不足している食品を知り、献立に取り入れてみましょう。

赤

黄

緑

牛乳を 飲もう！ 10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

今月の福崎町産野菜

たまねぎ・あおなぎ だいず・かぼちゃ

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。こちらに合わせてご覧ください。

お知らせ

＜給食費口座振替日＞

10月給食振替日
10月20日(木)

再振替日
11月7日(月)

前日までの入金をお願いします

○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：キウイフルーツ

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 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