

給食予定献立表 令和5年7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) 七夕献立		10日(月)	
こんだて	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン いちごジャム	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
こんだて	マーボー豆腐	みそ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ	コンソメスープ
	えびしゅうまい	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	鶏肉のから揚げ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ
こんだて	中華サラダ	ひじきとツナのサラダ	ひじきとツナのサラダ	ひじきとツナのサラダ	野菜のごまサラダ	野菜のごまサラダ	野菜のごまサラダ	野菜のごまサラダ	野菜のごまサラダ	野菜のごまサラダ	野菜のごまサラダ
	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	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	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	コッペパン	コッペパン	コッペパン	コッペパン	コッペパン	コッペパン
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム	いちごジャム
こんだて	ぶたにく	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
	しょうが	とうふ	とうふ	とうふ	ズッキーニ	ズッキーニ	ズッキーニ	ズッキーニ	ズッキーニ	ズッキーニ	ズッキーニ
こんだて	にんにく	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	ウインナー	ウインナー	ウインナー	ウインナー	ウインナー	ウインナー	ウインナー
	とうふ	にんじん	にんじん	にんじん	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ
こんだて	たまねぎ	青ねぎ	青ねぎ	青ねぎ	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも
	にんじん	あぶらあげ	あぶらあげ	あぶらあげ	とうふ	とうふ	とうふ	とうふ	とうふ	とうふ	とうふ
こんだて	にら	わかめ	わかめ	わかめ	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん
	なすび	みそ	みそ	みそ	コンソメ	コンソメ	コンソメ	コンソメ	コンソメ	コンソメ	コンソメ
こんだて	たけのこ	けずりぶし	けずりぶし	けずりぶし	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ
	しいたけ	とりにく	とりにく	とりにく	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ	とりがらスープ
こんだて	赤みそ	しおこしょう	しおこしょう	しおこしょう	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ	ハンバーグ
	さとう/みりん	でんぶん	でんぶん	でんぶん	ケチャップ	ケチャップ	ケチャップ	ケチャップ	ケチャップ	ケチャップ	ケチャップ
こんだて	しょうゆ	だいずあぶら	だいずあぶら	だいずあぶら	とんかつソース	とんかつソース	とんかつソース	とんかつソース	とんかつソース	とんかつソース	とんかつソース
	りょうりしゅ	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう
こんだて	でんぶん	レモンかじゅう	レモンかじゅう	レモンかじゅう	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん
	とりがらスープ	ひじき	ひじき	ひじき	きやべつ	きやべつ	きやべつ	きやべつ	きやべつ	きやべつ	きやべつ
こんだて	えびしゅうまい	さとう/みりん	さとう/みりん	さとう/みりん	きゅうり	きゅうり	きゅうり	きゅうり	きゅうり	きゅうり	きゅうり
	もやし	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん
こんだて	にんじん	まぐろあぶらづけ	まぐろあぶらづけ	まぐろあぶらづけ	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん
	きゅうり	きゅうり	きゅうり	きゅうり	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう
こんだて	とうもろこし	とうもろこし	とうもろこし	とうもろこし	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ	しょうゆ
	さとう/みりん	にんじん	にんじん	にんじん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん
こんだて	しょうゆ	こめず	こめず	こめず	白ごま	白ごま	白ごま	白ごま	白ごま	白ごま	白ごま
	こめず	ごまあぶら	ごまあぶら	ごまあぶら							
こんだて	ごまあぶら	ごまあぶら	ごまあぶら	ごまあぶら							
こんだて	11日(火) 食育の日献立	12日(水)	13日(木)	14日(金)	18日(火)	19日(水)					
	もちむぎごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん					
こんだて	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	福崎町産夏野菜カレー	ビーフンスープ	じゃがいものポタージュ	肉じゃが	わかめスープ	わかめスープ					
こんだて	ごぼうサラダ	春巻き	鶏肉のスタミナ焼き	だしまき卵	肉団子の甘酢がらめ	肉団子の甘酢がらめ					
	ヨーグルト	マーボーなす	きやべつのマリネ	きゅうりともやしの酢の物	切干大根のささみ和え	切干大根のささみ和え					
こんだて	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					
	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん					
こんだて	もちむぎ精麦	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	小中)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	乳	乳	乳	のりのつくだに	乳	乳					
こんだて	しおこしょう	たまねぎ	たまねぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	たまねぎ					
	ぶたにく	にんじん	にんじん	サラダあぶら	にんじん/青ねぎ	にんじん/青ねぎ					
こんだて	しょうが	えのき	えのき	りょうりしゅ	とうもろこし	とうもろこし					
	にんにく	こまつな	こまつな	ぶたにく	とうふ	とうふ					
こんだて	じゃがいも(福)	ポークハム	ポークハム	しょうが	白ごま	白ごま					
	たまねぎ(福)	とうふ	とうふ	たまねぎ	スーパースチキン	スーパースチキン					
こんだて	にんじん(福)	まるとりスープ	まるとりスープ	にんじん	とりがらスープ	とりがらスープ					
	トマト(福)	しょうゆ	しょうゆ	にんじん	りょうりしゅ	りょうりしゅ					
こんだて	かぼちゃ(福)	りょうりしゅ	りょうりしゅ	糸こんにやく	しおこしょう	しおこしょう					
	りんご	とりがらスープ	とりがらスープ	いんげん	しょうゆ	しょうゆ					
こんだて	カレー(甘口)	はるまき	はるまき	あつあげ	とりつくね	とりつくね					
	カレー(中辛)	だいずあぶら	だいずあぶら	けずりぶし	だいずあぶら	だいずあぶら					
こんだて	とりがらスープ	でんぶん	でんぶん	さとう	たまねぎ	たまねぎ					
	サラダあぶら	ぶたにく	ぶたにく	しょうゆ	たけのこ	たけのこ					
こんだて	ごぼう	サラダあぶら	サラダあぶら	みりん	ピーマン	ピーマン					
	にんじん	にんにく/しょうが	にんにく/しょうが	りょうりしゅ	ケチャップ	ケチャップ					
こんだて	とうもろこし	なすび	なすび	ごまあぶら	さとう	さとう					
	きゅうり	たまねぎ	たまねぎ	ゴ	しょうゆ	しょうゆ					
こんだて	ごまドレッシング	にんじん	にんじん	白ごま	こめず	こめず					
	ヨーグルト	しいたけ	しいたけ	さとう	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん					
こんだて	(福)・・・福崎町産野菜	たけのこ	たけのこ	しょうゆ	にんじん	にんじん					
	福崎野菜の会	赤みそ	赤みそ	りんごす	きゅうり/もやし	きゅうり/もやし					
こんだて	八千種堂農組合	しょうゆ	しょうゆ		さとう/みりん	さとう/みりん					
	山崎農組合など	りょうりしゅ	りょうりしゅ		しょうゆ	しょうゆ					

○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 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 Ⅴ：ごま Ⅵ：さけ Ⅶ：鯖 さば Ⅷ：大豆 Ⅷ：鶏肉 Ⅸ：バナナ Ⅹ：豚肉 Ⅺ：まつたけ Ⅻ：もも Ⅼ：やまいも Ⅽ：りんご Ⅾ：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

	20日(木) <こども園>	21日(金) <こども園>	24日(月) <こども園>	25日(火) <こども園>	26日(水) <こども園>	27日(木) <こども園>
こんだて	コッペパン オニオンスープ チキンピーズ パスタサラダ	べんとう みそ汁 マーボー厚揚げ きゅうりのごまじょうゆあえ	べんとう じゃがいものみそ汁 鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう	べんとう けんちん汁 さばの味噌煮 三色和え	べんとう ふのすまし汁 厚揚げチャンプルー 中華ナムル	コッペパン かぼちゃのポタージュ 白身魚フライ ポテトサラダ
	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"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> ウィンナー 鶏 <input type="checkbox"/> たまねぎ 豆 <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> にんじん/こまつな <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 豆 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> なすび <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> にんにく/しょうが <input type="checkbox"/> ミニあつあげ 豆 <input type="checkbox"/> 赤みそ 豆 <input type="checkbox"/> さとう/みりん 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ 鶏 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="checkbox"/> さとう/みりん 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆	<input type="checkbox"/> わかめ <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"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 豆 <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> とりにくのてりやき 鶏 麦 豆 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> ひらてん <input type="checkbox"/> 糸こんにやく ゴ <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> だし <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ノンフライつくね 鶏 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> さばのみそに 鯖 豆 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> こだまふ 麦 <input type="checkbox"/> だいこん/にんじん <input type="checkbox"/> えのき/青ねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> しょうゆ/しお 麦 豆 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ミニあつあげ 豆 <input type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> にんじん/ピーマン <input type="checkbox"/> にんにく/しょうが <input type="checkbox"/> 赤みそ/さとう 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <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"/> とうもろこし 鶏 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> ごまあぶら ゴ <input type="checkbox"/> しょうゆ/しお 麦 豆 <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> クリームポタージュ 麦 乳 豆 豚 <input type="checkbox"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> コンソメ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> しろみぎかなフライ 麦 豆 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん

	28日(金) <こども園>	31日(月) <こども園>
こんだて	べんとう 春雨スープ コーンしゅうまい ピーマンと豚肉のソテー	べんとう ふりかけ 冷やしもちむぎ麵 めんつゆ 大豆とハムのかき揚げ 切干大根と豚肉の炒め物
	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"/> オクラ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> スープベースチキン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> コーンしゅうまい 豚 豆 麦 <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> 赤ピーマン <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> 赤みそ 豆 <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> やさいふりかけ <input type="checkbox"/> もちむぎめん 麦 大麦 <input type="checkbox"/> めんつゆ 豆 麦 鯖 <input type="checkbox"/> だいず 豆 <input type="checkbox"/> ポークハム 豚 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こめこのてんぷらこ <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> さとう 麦 豆 <input type="checkbox"/> しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？




普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

今月の福崎町産野菜

たまねぎ・トマト・だいず・なすび・きゃべつ
じゃがいも・にんじん・オクラ・かぼちゃ・こまつな

お知らせ
 <給食費口座振替日>
 7月分 給食振替日
 8月21日(月)
 再振替日
 9月5日(火)
 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 A：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら 乳：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。 大麦：大麦・もち麦