

給食予定献立表

令和7年12月

福崎町給食共同調理センター

こんだて	1日（月）		2日（火）		3日（水）		4日（木）		5日（金）		8日（月）	
	ごはん ぎゅうにゅう もちむぎそうめん汁 さばのみそ煮 ひじきの煮物		黒糖パン めいごにゅう 冬野菜のポトフ チキンピーンズ さつまいものサラダ ヨーグルト		ごはん ぎゅうにゅう 大根スープ 中華そば じゃがいもコロッケ		コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ 照り焼きチキン きやべつのツナマヨ和え		菜飯 めいごにゅう コンソメスープ もみの木ハンバーグ ブロッコリーのサラダ クリスマスデザート		ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそ汁 鶏のから揚げ きんぴらごぼう	
こんだて ざいりょう	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		□ コッペパン		□ ごはん		□ コッペパン		□ ごはん		□ ごはん	
こんだて ざいりょう	○ めいごにゅう	乳	□ くるごとう		○ めいごにゅう	乳	○ 牛乳	乳	△ なめしのもと		○ めいごにゅう	乳
	△ だいこん	小麦 大麦 豆	○ めいごにゅう	乳	△ だいこん	豆	△ たまねぎ	豆	○ めいごにゅう	乳	△ だいこん	豆
	△ にんじん		△ はくさい	豚	△ にんじん		△ にんじん		△ たまねぎ/にんじん	豆	△ にんじん	
	△ えのきだけ		△ にんじん/かぶ		□ はるさめ		△ かぼちゃ		□ さつまいも		□ さつまいも	
	△ 青ねぎ		○ ポークウインナー		△ えのきだけ		△ パセリ		○ とうふ		○ とうふ	
	□ もちむぎそうめん		△ ブロッコリー	鶏 豚	○ とうふ		○ とうにゅう	乳 小麦 豆 豚	△ パセリ	鶏 豚	○ わかめ	豆
	○ とうふ	豆	△ しめじ		△ 青ねぎ	鶏 小麦 豆	□ クリームポタージュ		コンソメ		△ 青ねぎ	
	けずりぶし		コンソメ		チキンピュン		コンソメ		しおこしょう		○ みそ	
	だしこんぶ		しおこしょう		しょうゆ		しおこしょう		しょうゆ		けずりぶし	
	しお	小麦 豆	しょうゆ	小麦 豆	とりがらスープ	鶏	○ グリルチキン	豆 鶏	○ ハンバーグ	豆 鶏 豚	○ とりにく	鶏
	しょうゆ		△ たまねぎ		しおこしょう		□ さとう		ケチャップ		しおこしょう	
	みりん		△ にんじん		○ とりにく	鶏 豚	りょうりしめ		とんかつソース		□ でんぶん	
	○ さばのみそに		○ とりにく	鶏	○ ぶたにく		みりん		□ さとう		□ だいずあぶら	豆
	○ とりにく	鶏	りょうりしめ/しおこしょう		□ サラダあぶら		りょうりしめ	小麦 豆	みりん		△ ごぼう	
	○ ひじき		□ サラダあぶら		しょうが/にんにく		△ たけのこ		△ きやべつ/にんじん	小麦 豆	△ にんじん	
	△ にんじん		○ だいず	豆	△ たけのこ	小麦 豆	△ にんじん		△ ブロッコリー		△ こんにやく	
	△ いんげん	豆	ケチャップ		△ いんげん		△ いんげん	豆	しそドレッシング		△ いんげん	鶏
	△ こんにやく		△ トマトピューレ		□ さとう		□ さとう		□ 幼) カップデザート		○ とりにく	
	○ だいず		□ さとう	鶏 豚	しょうゆ		しょうゆ		□ 小中) ショコラケーキ		□ さとう	
	□ さとう	小麦 豆	コンソメ		りょうりしめ		りょうりしめ	小麦 豆			しょうゆ	小麦 豆
	しょうゆ		しょうゆ		オイスターソース		オイスターソース				みりん/りょうりしめ	
	みりん		□ さつまいも		とりがらスープ	鶏	とりがらスープ				□ サラダあぶら	
	りょうりしめ		△ にんじん/とうもろこし	豆	□ じゃがいもコロッケ		小麦 豆				かつおだし	
	□ サラダあぶら		△ えだまめ		豆		豆					
	かつおだし		□ ごまドレッシング	ゴ 豆	□ だいずあぶら		豆					
			○ ヨーグルト		乳							

こんだて	9日（火）		10日（水）		11日（木）		12日（金）		15日（月）		16日（火）	
	コッペパン ぎゅうにゅう（小中）ミルメーク レタスープ ドライカレー マカロニサラダ		ごはん ぎゅうにゅう マーボー大根 野菜入り肉しゅうまい 春雨サラダ		コッペパン ぎゅうにゅう ハヤシチュー オムレツ コールスローサラダ		ごはん めいごにゅう 冬野菜の豚汁 焼き鮭 もちむぎ麺サラダ クレープ（いちご）		ごはん ぎゅうにゅう 春雨スープ 焼き肉丼 かぼちゃコロッケ		コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう マカロニスープ ハンバーグ きやべつのカレーサラダ	
こんだて ざいりょう	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	
	□ コッペパン		□ ごはん		□ コッペパン		□ ごはん		□ ごはん		□ コッペパン	
こんだて ざいりょう	○ めいごにゅう	乳	○ めいごにゅう	乳	○ めいごにゅう	乳	○ めいごにゅう	乳	○ めいごにゅう	乳	□ ブルーベリージャム	
	□ ミルメークココア	豆	○ ぶたにく	豚	△ たまねぎ	豆	△ だいこん	豆	△ だいこん	豆	○ めいごにゅう	乳
	△ レタス/たまねぎ	豆	しょうが/にんにく		△ にんじん		△ にんじん		△ にんじん		□ マカロニ	小麦
	△ にんじん		しおこしょう		□ じゃがいも		△ はくさい		△ 青ねぎ		△ たまねぎ	
	□ じゃがいも		□ サラダあぶら		□ しめじ		□ さつまいも（幼）		○ とうふ		△ にんじん	
	○ とうふ	鶏 豚	△ だいこん	小麦 豆	□ エリンギ	豚	□ さといも（小中）	豆	□ はるさめ	鶏 小麦 豆	△ ブロッコリー	豆
	コンソメ		△ にんじん		○ ぶたにく		△ ごぼう		○ わかめ		□ じゃがいも	
	しおこしょう		△ 白ねぎ		□ サラダあぶら		○ あぶらあげ	鶏	チキンピュン		○ とうふ	
	しょうゆ		△ たまねぎ	鶏	しおこしょう		△ 白ねぎ		しょうゆ		コンソメ	
	○ とりにく/ぶたにく	鶏 豚	△ たけのこ		△ トマトピューレ	鶏 豚	○ ぶたにく	豚	しおこしょう		しおこしょう	小麦 豆
	しょうが/にんにく		○ とうふ	豆	□ ハヤシチュールウ		しょうが		とりがらスープ	鶏	しょうゆ	
	りょうりしめ		○ みそ		赤ワイン		□ サラダあぶら		○ ぶたにく		○ とりぶたハンバーグ	鶏 豚
	□ サラダあぶら		□ さとう	小麦 豆	コンソメ		○ みそ	豆	しおこしょう		□ さとう	
	△ たまねぎ/にんじん	豆	しょうゆ		ウスターソース	卵 豆 鶏	けずりぶし		しょうが/にんにく		しょうゆ	
	○ だいず		みりん		○ プレーンオムレツ		○ さけ	鮭	□ サラダあぶら		みりん	小麦 豆
	△ トマト		とりがらスープ	鶏	△ きやべつ		しお		△ たまねぎ	鶏	りょうりしめ	
	□ カレールー（甘口）	小麦 り	□ でんぶん		△ にんじん		もちむぎめん	小麦 大麦	△ にんじん		□ コーンスターチ	
	カレーこ		□ ごまあぶら	ゴ	△ とうもろこし		△ きやべつ		ケチャップ		△ きやべつ	
	とりがらスープ		○ やさいいり		□ フレンチドレッシング		△ きゅうり		△ りんご	り	△ きゅうり	
	ウスターソース		にくしゅうまい				△ にんじん	小麦 豆	○ みそ		△ にんじん	
	しおこしょう	小麦	□ はるさめ				しそドレッシング		□ さとう		□ さとう	小麦 豆
	□ さとう		△ きゅうり				□ いちごクレープ		しょうゆ	小麦 豆	しょうゆ	
	□ マカロニ（しお）		△ にんじん	小麦 豆					みりん		みりん	
	△ きゅうり/にんじん		△ もやし						りょうりしめ		カレーこ	
	△ とうもろこし	豆	□ さとう						△ かぼちゃコロッケ	小麦 豆		
	○ まぐろあぶらづけ		しょうゆ						□ だいずあぶら			
	しそドレッシング		こめず									

※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 It：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮎：あわび 飴：いか ら：いくら 乳：オレンジ

炒：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 バ：バナナ 豚：豚肉 マ：マカダミアナッツ 珥：もも 芋：やまいも り：りんご ぜ：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

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	こども園のみ
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう おでん風煮 だし巻きたまご 三色和え	キャロットパン ぎゅうにゅう 白菜のクリーム煮 チキンカツ ごぼうサラダ	もちむぎごはん ぎゅうにゅう 冬至カレー 大根サラダ (小中) ゆずゼリー (幼) みかんゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 大根のみそ汁 白身魚の南部揚げ おかか和え	コッペパン ぎゅうにゅう 野菜たっぷりスープ スラッピージョー ミックスフルーツ	年越しもちむぎ麺 さんまのみぞれ煮 ほうれん草のおひたし	
	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
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> あつあげ <input type="radio"/> ちくわ <input type="radio"/> とりにく けずりぶし しょうが <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん <input type="radio"/> だしまきたまご 卵 麦 豆 り <input type="triangle"/> もやし <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ こめず <input type="checkbox"/> 白ごま	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 <input type="checkbox"/> クリスタルキャロット 豆 <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> しめじ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="triangle"/> パセリ <input type="radio"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> クリームシチューのもと 乳 麦 豆 鶏 豚 <input type="radio"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> サラダあぶら しおこしょう コンソメ 鶏 豚 <input type="radio"/> ポテトとおこめの ささみカツ 豆 鶏 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="triangle"/> ごぼう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> えだまめ 豆 <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ごまドレッシング ゴ 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎせいばく 大麦 <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> トマト <input type="triangle"/> りんご り <input type="radio"/> とりにく 鶏 しょうが/にんにく しおこしょう とりがらスープ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> カレールー(甘口) 麦 り <input type="checkbox"/> カレールー(中辛) 麦 り <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> きゅうり <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> イタリアンドレッシング <input type="checkbox"/> (小中) ゆずゼリー <input type="checkbox"/> (幼) みかんゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> とうふ 豆 <input type="radio"/> あぶらあげ 豆 <input type="radio"/> みそ 豆 けずりぶし <input type="radio"/> ほき <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ 麦 豆 りょうりしゅ <input type="checkbox"/> 白ごま ゴ <input type="triangle"/> きゃべつ <input type="triangle"/> にんじん <input type="radio"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ 麦 豆 みりん	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 <input type="radio"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="triangle"/> はくさい <input type="triangle"/> にんじん/しめじ <input type="triangle"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> ポークウインナー 豚 コンソメ 鶏 豚 麦 豆 しょうゆ しおこしょう <input type="radio"/> とりにく 鶏 <input type="radio"/> ぶたにく 豚 りょうりしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しおこしょう <input type="triangle"/> たまねぎ/トマト <input type="triangle"/> にんじん 豆 <input type="radio"/> だいず ケチャップ ウスターソース コンソメ 鶏 豚 しおこしょう <input type="checkbox"/> さとう/コンスターチ <input type="triangle"/> みかんシロップづけ <input type="triangle"/> バインシロップづけ <input type="triangle"/> おうとうシロップづけ モモ	<input type="triangle"/> だいこん <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> 青ねぎ <input type="triangle"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> もちむぎめん 麦 大麦 <input type="radio"/> あぶらあげ 豆 <input type="radio"/> とりにく 鶏 <input type="radio"/> かざりかまぼこ けずりぶし しょうゆ 麦 豆 みりん しお <input type="radio"/> さんまのみぞれに 麦 豆 <input type="triangle"/> ほうれんそう <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> はくさい <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ 麦 豆 みりん	

こんだて	25日(木)	こども園のみ
	コッペパン マーマレード コンスープ 照り焼きハンバーグ かぼちゃサラダ	アレルギー物質
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン 麦 <input type="checkbox"/> マーマレード <input type="triangle"/> たまねぎ <input type="triangle"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle"/> クリームコーン <input type="triangle"/> しめじ <input type="triangle"/> パセリ <input type="radio"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> クリームポタージュルウ 乳 麦 豆 豚 コンソメ 鶏 豚 しおこしょう <input type="radio"/> てりやきハンバーグ 豆 鶏 <input type="triangle"/> かぼちゃ <input type="triangle"/> にんじん <input type="triangle"/> とうもろこし <input type="triangle"/> えだまめ 豆 <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ 豆 しょうゆ 麦 豆 <input type="checkbox"/> さとう	

今年のはかせを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。

冬至と

かぜの

予防

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、白が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。

冬に

おいしい

野菜を

食べよう

ほうれんそう

ねぎ

だいこん

はくさい

ブロッコリー

症状別

かぜをひいた時の食事

発熱・寒気

鼻水・鼻づまり

せき・のどの痛み

下痢・吐き気

水分
めん類

汁物
スープ

アイス
クリーム
ゼリー

おかゆ
スープ

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

今月の福崎町産野菜

だいこん・にんじん・さつまいも・きゃべつ・じゃがいも・バターナッツかぼちゃ

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 Iビ：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 魷：いか ら：いくら 牡：オレンジ

カ：カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 <：くるみ ゴ：ごま 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 バ：バナナ 豚：豚肉 マ：マカダミアナッツ 桃：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：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