

給食予定献立表

令和8年7月

福崎町給食共同調理センター

	1日（水）	2日（木）	3日（金）	6日（月）	7日（火）	8日（水）
こんだて	鯪わかめごはん ぎゅうにゅう 冬瓜のみそ汁 野菜のうま煮 きやべつのゆかり和え	コッペパン ぎゅうにゅう コーンポタージュ 鶏肉の照り焼き ツナサラダ	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ 焼きぎょうざ ヘルシーチャプチェ （小中）はちみつレモンゼリー	ごはん ぎゅうにゅう もちむぎそうめん汁 星型コロッケ とうふチャンプルー 七夕ゼリー	コッペパン ぎゅうにゅう コンソメスープ 鶏肉のカレーマヨ焼き グリーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー厚揚げ 野菜入り肉しゅうまい もやしのごま和え
	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	☐ ごはん	☐ コッペパン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ コッペパン	☐ ごはん
	☐ さけわかめごはんのもと 鯪	☐ ぎゅうにゅう 乳	☐ ぎゅうにゅう 乳	☐ ぎゅうにゅう 乳	☐ ぎゅうにゅう 乳	☐ ぎゅうにゅう 乳
	☐ ぎゅうにゅう 乳	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	☐ わかめ	☐ もちむぎそうめん 麦 大麦	☐ マカロニ	☐ ぶたにく 豚
	<input type="triangle-up"/> とうがん	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	☐ かまぼこ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> しょうが/にんにく
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	☐ じゃがいも	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ あぶらあげ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> しおこしょう
	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> クリームコーン	<input type="triangle-up"/> とうもろこし	☐ しいたけ	☐ じゃがいも	<input type="triangle-up"/> りょうりしゅ
	☐ わかめ	<input type="triangle-up"/> エリンギ	☐ とうふ 豆	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> チンゲンサイ	☐ サラダあぶら
	☐ あぶらあげ 豆	☐ クリームポタージュ乳 麦 豆 鶏	<input type="triangle-up"/> 青ねぎ	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ コンソメ 鶏 豚	☐ あつあげ 豆
	<input type="triangle-up"/> 青ねぎ	☐ とうにゅう 豆	チキンピュイオン 鶏	<input type="triangle-up"/> 青ねぎ	☐ しょうゆ 麦 豆	<input type="triangle-up"/> たまねぎ
	☐ みそ	<input type="triangle-up"/> パセリ	しょうゆ 麦 豆	けずりぶし	<input type="triangle-up"/> しおこしょう	<input type="triangle-up"/> にんじん
	☐ けずりぶし	コンソメ 鶏 豚	とりがらスープ 鶏	だしこんぶ		<input type="triangle-up"/> たけのこ
	☐ とりにく 鶏	しおこしょう	しおこしょう	しょうゆ 麦 豆	☐ とりにく 鶏	<input type="triangle-up"/> 白ねぎ
	☐ サラダあぶら	☐ グリルチキン 鶏 豆	☐ ぎょうざ 豚 麦 豆	みりん	<input type="triangle-up"/> しょうが/にんにく 豆	☐ 赤みそ 豆
	☐ じゃがいも	☐ さとう	☐ ぶたにく 豚	☐ ほしがたコロッケ 麦 鶏 豚	☐ ノンエッグマヨネーズ 豆	☐ さとう
	<input type="triangle-up"/> にんじん	しょうゆ 麦 豆	<input type="triangle-up"/> しょうが/にんにく	☐ だいずあぶら 豆	☐ さとう	しょうゆ 麦 豆
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	みりん	☐ サラダあぶら	☐ ぶたにく 豚	<input type="triangle-up"/> しおこうじ	みりん
	☐ キャロットがなんも 豆	りょうりしゅ	<input type="triangle-up"/> こんにやく	☐ とうふ 豆	<input type="triangle-up"/> しょうゆ 麦 豆	とりがらスープ 鶏
	<input type="triangle-up"/> こんにやく	☐ コーンスターチ	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ もやし/にんじん	<input type="triangle-up"/> きやべつ	☐ でんぶん
	<input type="triangle-up"/> だいこん	<input type="triangle-up"/> きやべつ	<input type="triangle-up"/> 青ねぎ	<input type="triangle-up"/> しめじ	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ ごまあぶら ゴ
	☐ さとう	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> たけのこ	☐ たまご 卵	<input type="triangle-up"/> きゅうり	☐ やさいいり 麦 豆 鶏 豚
	しょうゆ 麦 豆	<input type="triangle-up"/> きゅうり	<input type="triangle-up"/> しいたけ	かつおぶし	イタリアンドレッシング 豆	<input type="triangle-up"/> にくしゅうまい
	かつおだし	☐ まぐろあぶらづけ 豆	☐ ごま ゴ	しょうゆ 麦 豆		<input type="triangle-up"/> もやし
	<input type="triangle-up"/> きやべつ	☐ サラダあぶら	しょうゆ 麦 豆	しお/りょうりしゅ		<input type="triangle-up"/> きゅうり
	<input type="triangle-up"/> にんじん	こめず	☐ さとう	☐ サラダあぶら		<input type="triangle-up"/> にんじん
	ゆかり	しおこしょう	（小中）	☐ たなばたゼリー	レモン ぶどう	☐ ごま ゴ
			☐ はちみつ入り	みかん果汁使用		☐ さとう/みりん
			☐ はちみつレモンゼリー			しょうゆ 麦 豆

	9日（木）	10日（金）	13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）
こんだて	黒糖パン ぎゅうにゅう 豆のスープ ポテトカップグラタン（野菜） ごぼうサラダ	もちむぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー スパゲティサラダ れいとうみかん	ごはん ぎゅうにゅう かきたま汁 さばのみそ煮 ひじきの煮物	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ボロニアハム コーンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 中華スープ えびのチリソース風 春雨サラダ	コッペパン ぎゅうにゅう 豆乳スープ チリコンカン 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	☐ コッペパン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ コッペパン	☐ ごはん	☐ コッペパン
	☐ くるさとう	☐ もちむぎせいばく 大麦	☐ ぎゅうにゅう 乳	☐ ぎゅうにゅう 乳	☐ ぎゅうにゅう 乳	☐ ぎゅうにゅう 乳
	☐ ぎゅうにゅう 乳	☐ ぎゅうにゅう 乳	☐ たまご 卵	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> だいこん	<input type="triangle-up"/> たまねぎ
	☐ ベーコン	☐ とりにく 鶏	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> にんじん
	☐ だいず	<input type="triangle-up"/> しょうが/にんにく	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ じゃがいも	<input type="triangle-up"/> 青ねぎ	☐ ウインナー 豚
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	しおこしょう	☐ とうふ 豆	<input type="triangle-up"/> プロッコリー	☐ ちゃんぽんかまぼこ	<input type="triangle-up"/> パセリ
	<input type="triangle-up"/> にんじん	☐ サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> 青ねぎ	☐ とりにく 鶏	☐ ビーフン	<input type="triangle-up"/> はくさい
	<input type="triangle-up"/> しめじ	☐ じゃがいも	けずりぶし	☐ サラダあぶら	☐ とりにく 鶏	☐ とうにゅう 豆
	☐ とうふ 豆	<input type="triangle-up"/> たまねぎ/にんじん	だしこんぶ	☐ クリームシチュールウ 乳 麦 豆 鶏 豚	☐ サラダあぶら	チキンピュイオン 鶏
	コンソメ 鶏 豚	<input type="triangle-up"/> トマトピューレ	しょうゆ 麦 豆	☐ とうにゅう 豆	とりがらスープ 鶏	コンソメ 鶏 豚
	しょうゆ 麦 豆	<input type="triangle-up"/> りんご り	みりん	☐ コンソメ 鶏 豚	しょうゆ 麦 豆	しおこしょう
	しおこしょう	☐ （幼）キッズカレー乳 麦 り	しお	しおこしょう	しおこしょう	☐ だいず 豆
	☐ ポテトカップ 豆	☐ （小中）バーモントカレー乳 麦 豆 バ 豚 り	☐ でんぶん	☐ ボロニアハム 鶏 豚	☐ えびのフリッター 麦 豆	☐ ぶたにく 豚
	グラタン（やさい）	カレーこ	☐ さばのみそに 鯖 豆	<input type="triangle-up"/> きやべつ	☐ だいずあぶら 豆	しおこしょう
	<input type="triangle-up"/> ごぼう	ウスターソース	☐ とりにく 鶏	<input type="triangle-up"/> きゅうり	<input type="triangle-up"/> たまねぎ	<input type="triangle-up"/> たまねぎ
	<input type="triangle-up"/> にんじん	とりがらスープ 鶏	☐ サラダあぶら	<input type="triangle-up"/> にんじん	<input type="triangle-up"/> にんにく/しょうが	<input type="triangle-up"/> にんにく
	<input type="triangle-up"/> きゅうり	☐ スパゲティ/しお 麦	りょうりしゅ	<input type="triangle-up"/> とうもろこし	<input type="triangle-up"/> 青ねぎ	☐ サラダあぶら
	<input type="triangle-up"/> きやべつ	<input type="triangle-up"/> きやべつ/にんじん /麦 豆	☐ ひじき	しそドレッシング 麦 豆	☐ さとう	<input type="triangle-up"/> トマト
	☐ ごまドレッシング ゴ 豆	☐ ノンエッグマヨネーズ 豆	<input type="triangle-up"/> にんじん		ケチャップ	ウスターソース
		<input type="triangle-up"/> れいとうみかん	<input type="triangle-up"/> いんげん		しょうゆ	ケチャップ
			<input type="triangle-up"/> こんにやく		トウパンジャン	☐ さとう
			☐ だいず 豆		ごまあぶら ゴ	チリパウダー
			☐ さとう 麦 豆		☐ はるさめ	☐ こめこ
			しょうゆ 麦 豆		<input type="triangle-up"/> きゅうり	☐ じゃがいも
			みりん		<input type="triangle-up"/> にんじん/もやし	<input type="triangle-up"/> にんじん
			かつおだし		☐ さとう	<input type="triangle-up"/> とうもろこし
					しょうゆ 麦 豆	<input type="triangle-up"/> アスパラガス
					こめず	☐ ごまドレッシング ゴ 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：そば ピ：落花生 Ⅾ：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび ⅴ：いか ら：いくら Ⅾ：オレンジ

ⅴ：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 鯪：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 ⅴ：もも 芋：やまいも り：りんご ぜ：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

	1 7 日（金）		2 1 日（火）		2 2 日（水）		2 3 日（木）		2 4 日（金）		2 7 日（月）	
	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	親子煮 きやべつ入り平つくね 酢の物		コッペパン 野菜たっぷりスープ ほうれん草のオムレツ ジャーマンポテト		ハヤシチュー フレンチサラダ りんごゼリー		コッペパン オニオンスープ 煮込みハンバーグ 大根サラダ		豆腐のみそ汁 白身魚フライ にんじんシリシリ		ビーフンスープ ミートボールの酢豚風 もやしのナムル	
	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	○ とりにく	鶏	□ コッペパン	麦	○ ぶたにく	豚	□ コッペパン	麦	○ とうふ	豆	□ ビーフン	
	□ サラダあぶら		△ たまねぎ		しおこしょう		○ ベーコン	豚	△ たまねぎ		△ たまねぎ	
	○ たまご	卵	△ にんじん		□ サラダあぶら		△ たまねぎ		△ にんじん		△ はくさい	
	△ たまねぎ		△ きやべつ		△ たまねぎ		△ にんじん		□ じゃがいも		△ にんじん	
	△ にんじん		○ とうふ	豆	△ にんじん		○ とうふ	豆	△ 青ねぎ		○ とうふ	豆
	△ こんにやく		コンソメ	鶏 豚	□ じゃがいも		△ エリンギ		○ あぶらあげ	豆	△ 青ねぎ	
	△ 白ねぎ		しょうゆ	麦 豆	△ しめじ		チキンピュオン	鶏 麦 豆	○ みそ	豆	チキンピュオン	鶏
	○ こうやどうふ	豆	しおこしょう		□ ハヤシルウ		しょうゆ		□ けずりぶし		とりがらスープ	鶏
	□ けずりぶし		○ オムレツ	卵 麦 豆	□ 赤ワイン		とりがらスープ	鶏	○ しろみぎかなフライ	麦 豆	しょうゆ	麦 豆
	□ さとう		(ほうれんそう)		△ トマトピューレ		しおこしょう		□ だいずあぶら	豆	しおこしょう	
	しょうゆ	麦 豆	○ ベーコン	豚	ウスターソース	鶏 豚	○ とうふハンバーグ	豆 鶏 豚	△ にんじん		○ ミートボール	豆 鶏 豚
	みりん		□ じゃがいも		コンソメ		△ たまねぎ		△ きやべつ	豆	△ たまねぎ/にんじん	
	□ でんぶん		△ たまねぎ		△ きやべつ		△ りんご	り	○ まぐろあぶらづけ	豆	△ ビーマン	
	○ きやべついり	鶏 豚	しおこしょう	鶏 豚	△ きゅうり		ケチャップ		△ とうもろこし	鶏	△ しいたけ	
	ひらつくね		コンソメ		△ にんじん		ウスターソース		とりがらスープ	麦 豆	△ たけのこ	
	○ わかめ		△ パセリ		△ とうもろこし		□ さとう		しょうゆ		チキンピュオン	鶏
	△ きゅうり				フレンチドレッシング		△ だいこん		しおこしょう		□ さとう	
	△ もやし				□ りんごゼリー	り	△ ブロッコリー		□ サラダあぶら		こめず	
	○ ささみ	鶏					△ にんじん		りょうりしゆ		しょうゆ	麦 豆
	□ さとう						イタリアンドレッシング	豆			ケチャップ	
	しょうゆ	麦 豆									□ でんぶん	
	こめず										△ もやし	
											△ きゅうり/にんじん	
											○ ささみ	鶏
											□ さとう/こめず	
											しょうゆ	麦 豆

	2 8 日（火）		2 9 日（水）		3 0 日（木）		3 1 日（金）	
	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	コッペパン トマじゃが あじのフリッター ビーンズサラダ		レタススープ ドライカレー コールスローサラダ		コッペパン 肉だんごのスープ 焼きそば ミックスフルーツ		けんちん汁 ほきのレモン風味揚げ ほうれん草のごまあえ	
	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	
こんだてざいりょう	□ コッペパン	麦	△ レタス		□ コッペパン	麦	○ とりにく	鶏
	○ ぶたにく	豚	△ たまねぎ		○ にくだんご	鶏 豚 豆	□ サラダあぶら	
	□ サラダあぶら		△ にんじん		△ はくさい		△ だいこん	
	△ にんにく		○ とうふ	豆	△ にんじん		△ にんじん	
	□ じゃがいも		○ わかめ		□ はるさめ		△ こんにやく	
	△ たまねぎ		コンソメ	鶏 豚	チキンピュオン	鶏	○ とうふ	豆
	△ にんじん		しょうゆ	麦 豆	しょうゆ	麦 豆	○ あぶらあげ	豆
	△ トマト		しおこしょう		とりがらスープ	鶏	△ 青ねぎ	
	チキンピュオン	鶏 豚	○ ぶたにく	豚	しおこしょう		けずりぶし	
	コンソメ		△ しょうが		□ やきそばめん	麦	だしこんぶ	麦 豆
	しお		△ にんにく		○ ぶたにく	豚	しょうゆ	
	□ さとう		りょうりしゆ		□ サラダあぶら		みりん	
	しょうゆ	麦 豆	□ サラダあぶら		△ にんじん		○ ほき	
	りょうりしゆ		△ たまねぎ		△ きやべつ		□ でんぶん	
	△ パセリ		△ にんじん		△ もやし		□ だいずあぶら	豆
	○ あじのフリッター	麦 豆	○ だいず	豆	△ 青ねぎ		レモンかじゅう	
	□ だいずあぶら	豆	△ トマトピューレ		しおこしょう		□ さとう	麦 豆
	○ ミックスビーンズ		□ キッズカレーウ	麦 り	かつおぶし	麦 豆 鶏 豚 り	しょうゆ	
	△ とうもろこし		カレーこ		やきそばソース		みりん	
	△ にんじん		とりがらスープ	鶏	△ みかん	もも	△ ほうれんそう	
	△ きゅうり		ウスターソース		△ おとう		△ にんじん	
	□ ノンエッグマヨネーズ	豆	しおこしょう		□ なしゼリー		□ ごま	ゴ
	□ さとう		□ さとう				□ さとう	麦 豆
	しょうゆ	麦 豆	△ きやべつ				しょうゆ	
			△ にんじん				みりん	
			△ とうもろこし					
			フレンチドレッシング					

ビタミンチャージで夏を健康に！

□夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏がぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのが、

ビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。+ 体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーになるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。+



今月の福崎町産野菜

たまねぎ

じゃがいも

きゃべつ

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 ・しばう） △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：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 柑：オレンジ ｶｼ:カシューナッツ キ：キウイフルーツ 牛：牛肉 <：くるみ ｺ: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 ぜ：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