

給食予定献立表

令和8年9月

福崎町給食共同調理センター

	1日（火）			2日（水）			3日（木）			4日（金）			7日（月）			8日（火）		
			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	コッペパン			ごはん			コッペパン		麦	ごはん			ごはん			コッペパン		麦
	コンソメスープ			ごはん　ぎゅうにゅう			背割りパン			ごはん			ごはん			コッペパン		
	ペンネのミートソース			もずくスープ			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
	コーンサラダ			春巻き			クリームシチュー			かきたま汁			かぼちやのみそ汁			レタススープ		
				パンパンジー			ウインナー			さばのおろしあんかけ			さわらのレモン幽庵焼き			ドライカレー		
				冷凍パイ			ツナマヨサラダ			ほうれん草のおかか和え			香味和え			ごぼうサラダ		
こんだてざいりょう	コッペパン		麦	ごはん			コッペパン		麦	ごはん			ごはん			コッペパン		麦
	○ベーコン		豚	○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
	△たまねぎ			△たまねぎ			△たまねぎ			○たまご		卵	△かぼちや			△レタス		
	△にんじん			△にんじん			△にんじん			△たまねぎ			△たまねぎ			△たまねぎ/にんじん		
	△はくさい			○もずく		豆	□じゃがいも			△にんじん			△にんじん			○ウインナー		豚
	△しめじ			○とうふ		豆	△ブロッコリー			○とうふ		豆	○あぶらあげ		豆	△パセリ		
	○とうふ		豆	△青ねぎ			○とりにく		鶏	△青ねぎ			△青ねぎ			コンソメ		鶏　豚
	コンソメ		鶏　豚	チキンブイヨン		鶏	□サラダあぶら			けずりぶし			けずりぶし			しおこしょう		
	しょうゆ		麦　豆	しょうゆ		麦　豆	□クリームシチュールウ		乳　麦　豆　鶏　豚	だしこんぶ			○みそ		豆	しょうゆ		麦　豆
	しおこしょう			とりがらスープ		鶏	○とうにゅう		豆	しょうゆ		麦　豆	○さわら			○とりにく		鶏
				しおこしょう			コンソメ		鶏　豚	みりん			△レモンかじゅう			△しょうが/にんにく		
				○はるまき		豚　麦　豆	□ウインナー		豚	しお			□さとう		麦　豆	りょうりしゅ		
	□ペンネ		麦	□だいずあぶら		豆	△きやべつ			○さば		鯖	△たくあん		豆	△たまねぎ		
	○ぎゅうにく		牛	○ささみ		鶏	△にんじん			△だいこんおろし			△もやし			△にんじん		豆
	□サラダあぶら			△きゅうり			△とうもろこし			□さとう			△きゅうり			○だいず		
	△たまねぎ			△きやべつ			○まぐろあぶらづけ		豆	しょうゆ		麦　豆	△にんじん			△トマト		
	△にんじん			△にんじん			□ノンエッグマヨネーズ		豆	みりん			△さとう		麦　豆	□キッズカレールウ		麦　り
	△パセリ			□ごまドレッシング		ゴ　豆				△ほうれんそう			△しょうゆ		麦　豆	カレーこ		
	△にんにく			△れいとうパイ						△にんじん			□さとう			とりがらスープ		鶏
	トマトケチャップ									□さとう			しょうゆ		麦　豆	ウスターソース		
	ウスターソース		鶏　豚							しょうゆ		麦　豆				しおこしょう		
	コンソメ									みりん						□さとう		
	しおこしょう									○かつおぶし						△ごぼう		
	△きやべつ															△にんじん		
	△ブロッコリー															△きゅうり/きやべつ		
	△にんじん															□ごまドレッシング		ゴ　豆
	△とうもろこし																	
	□イタリアンドレッシング		豆															

9日（水）			10日（木）			11日（金）			14日（月）			15日（火）			16日（水）		
こんだて	ごはん		コッペパン マーマレードジャム		ごはん		華やかごはん		コッペパン		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						
	豚じゃがキムチ		オニオンスープ		たまねぎのみそ汁		けんちん汁		野菜たっぷりスープ		八宝菜						
	だし巻きたまご		まぐろのケチャップあんかけ		鶏肉のスタミナ焼き		きやべつの平つくね		オムレツ		コーンしゅうまい						
	きやべつのちりめん和え		コールスローサラダ		もちむぎ麺のサラダ		もやしのおかか和え		ポテトサラダ		ミックスフルーツ						
	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					
	☐	ぎゅうにゅう	☐	マーマレードジャム	☐	ぎゅうにゅう	☐	はなやかごはんのもと	☐	ぎゅうにゅう	☐	ぎゅうにゅう					
	☐	ぶたにく	☐	ぎゅうにゅう	<input type="triangle"/>	たまねぎ	☐	ぎゅうにゅう	<input type="triangle"/>	たまねぎ	<input type="triangle"/>	たまねぎ					
	<input type="triangle"/>	しょうが	<input type="triangle"/>	たまねぎ	<input type="triangle"/>	にんじん	<input type="triangle"/>	だいこん	<input type="triangle"/>	きやべつ	<input type="triangle"/>	きやべつ					
	☐	サラダあぶら	<input type="triangle"/>	にんじん	☐	じゃがいも	<input type="triangle"/>	にんじん	<input type="triangle"/>	にんじん	<input type="triangle"/>	にんじん					
	☐	じゃがいも	☐	じゃがいも	☐	とうふ	<input type="triangle"/>	青ねぎ	☐	とうふ	☐	とうふ					
	<input type="triangle"/>	たまねぎ	<input type="triangle"/>	とうふ	<input type="triangle"/>	青ねぎ	☐	あぶらあげ	☐	ウインナー	<input type="triangle"/>	ウインナー					
	<input type="triangle"/>	にんじん	<input type="triangle"/>	パセリ	☐	けずりぶし	☐	さといも	<input type="triangle"/>	パセリ	<input type="triangle"/>	パセリ					
	<input type="triangle"/>	こんにやく	<input type="triangle"/>	コンソメ	☐	みそ	☐	とりにく	<input type="triangle"/>	コンソメ	<input type="triangle"/>	コンソメ					
	<input type="triangle"/>	いんげん	<input type="triangle"/>	しょうゆ	☐	しょうが	☐	サラダあぶら	<input type="triangle"/>	しょうゆ	<input type="triangle"/>	しょうゆ					
	☐	あつあげ	<input type="triangle"/>	しおこしょう	<input type="triangle"/>	しょうが	☐	けずりぶし	<input type="triangle"/>	しおこしょう	☐	しおこしょう					
	<input type="triangle"/>	はくさいキムチ（小中）	☐	まぐろ	<input type="triangle"/>	にんにく	☐	だしこんぶ	☐	オムレツ	<input type="triangle"/>	しょうが					
	☐	けずりぶし	☐	でんぶん	☐	さとう	<input type="triangle"/>	しょうゆ	☐	じゃがいも	☐	サラダあぶら					
	☐	さとう	☐	だいずあぶら	<input type="triangle"/>	しょうゆ	<input type="triangle"/>	しょうゆ	<input type="triangle"/>	えだまめ	<input type="triangle"/>	しおこしょう					
	☐	しょうゆ	☐	トマトケチャップ	<input type="triangle"/>	みりん	<input type="triangle"/>	しお	<input type="triangle"/>	にんじん	<input type="triangle"/>	しょうゆ					
	☐	みりん	☐	ウスターソース	<input type="triangle"/>	りょうりしゆ	<input type="triangle"/>	みりん	<input type="triangle"/>	とうもろこし	<input type="triangle"/>	とりがらスープ					
	☐	だしまきたまご	☐	さとう	☐	ごまあぶら	☐	きやべついり	☐	ごまドレッシング	☐	ごまあぶら					
	<input type="triangle"/>	きやべつ	<input type="triangle"/>	きやべつ	☐	もちむぎめん	<input type="triangle"/>	ひらつくね									
	<input type="triangle"/>	にんじん	<input type="triangle"/>	きゅうり	<input type="triangle"/>	きやべつ	<input type="triangle"/>	もやし	<input type="triangle"/>								
	<input type="triangle"/>	ほうれんそう	<input type="triangle"/>	にんじん	<input type="triangle"/>	きゅうり	<input type="triangle"/>	きゅうり	<input type="triangle"/>								
☐	ちりめんじゃこ	☐	フレンチドレッシング	<input type="triangle"/>	にんじん	☐	かつおぶし	☐									
☐	サラダあぶら			☐	しそドレッシング	☐	さとう	☐									
☐	さとう						しょうゆ	☐									
	しょうゆ						みりん										
	みりん																

17日(木)			18日(金)			19日(土)			20日(日)			21日(月)			22日(火)			
こんだて	レーズンパン		もちむぎごはん		コッペパン		ごはん		ごはん		コッペパン		ごはん		コッペパン			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		すまし汁		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
	マカロニスープ		豆腐のみそ汁		ビーフシチュー		ハンバーグのケチャップソース		豚汁		コーンポタージュ		コーンポタージュ		コーンポタージュ			
こんだて	チキンビーンズ		福崎じゃがいもコロッケ		ポテトカップグラタン(コーン)		三色和え		いわしのしょうが煮		鶏の照り焼き		鶏の照り焼き		鶏の照り焼き			
	ツナサラダ		きんぴらごぼう		マカロニサラダ		お月見ゼリー		きゅうりの酢の物		フレンチサラダ		フレンチサラダ		フレンチサラダ			
	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			
こんだてざいりょう	☐	コッペパン	麦	☐	ごはん	☐	コッペパン	麦	☐	ごはん	☐	コッペパン	麦	☐	ごはん	☐	コッペパン	麦
	☐	レーズン		☐	もちむぎ精麦	麦 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	☐	ぎゅうにく	牛	☐	だいにん		☐	ぶたにく	豚	☐	たまねぎ	
	☐	ABCマカロニ	麦	☐	とうふ	豆	☐	サラダあぶら		☐	にんじん		☐	しょうが		☐	にんじん	
	☐	たまねぎ/にんじん		☐	たまねぎ		☐	じゃがいも		☐	とうふ	豆	☐	サラダあぶら		☐	じゃがいも	
	☐	じゃがいも		☐	にんじん		☐	にんじん		☐	青ねぎ		☐	だいにん		☐	クリームポタージュ	乳 麦 豆 鶏
	☐	とうふ	豆	☐	あぶらあげ	豆	☐	たまねぎ		☐	ちらしかまぼこ		☐	にんじん		☐	エリンギ	
	☐	パセリ		☐	わかめ		☐	パセリ		☐	けずりぶし		☐	とうふ	豆	☐	クリームコーン	
	☐	コンソメ	鶏 豚	☐	青ねぎ		☐	ビーフシチュー	乳 麦 豆 鶏 豚	☐	だしこんぶ		☐	あぶらあげ	豆	☐	とうにゅう	豆
	☐	しょうゆ	麦 豆	☐	けずりぶし		☐	にんにく		☐	しょうゆ	麦 豆	☐	青ねぎ		☐	パセリ	
	☐	しおこしょう		☐	みそ	豆	☐	しょうが		☐	しお		☐	けずりぶし	豆	☐	コンソメ	鶏 豚
	☐	たまねぎ/にんじん		☐	じゃがいもコロッケ	麦 豆	☐	トマトケチャップ		☐	うさぎがたハンバーグ	豆 鶏 豚	☐	いわしのしょうがに	麦 豆	☐	グリルチキン	鶏 豆
	☐	とりにく	鶏	☐	だいにん	豆	☐	チキンピリオン	鶏	☐	とんかつソース	り	☐	きゅうり		☐	さとう	
	☐	りょうりしゅ		☐	ぶたにく	豚	☐	ポテトカップグラタン	豆	☐	さとう		☐	わかめ		☐	しょうゆ	麦 豆
	☐	しおこしょう		☐	サラダあぶら		☐	(コーン)		☐	みりん		☐	もやし		☐	みりん	
	☐	サラダあぶら		☐	ごぼう		☐	マカロニ	麦	☐	もやし		☐	にんじん		☐	りょうりしゅ	
	☐	だいにん	豆	☐	にんじん		☐	しお		☐	にんじん		☐	さとう		☐	コーンスターチ	
	☐	トマトケチャップ/トマト		☐	いんげん		☐	えだまめ	豆	☐	にんじん		☐	しょうゆ	麦 豆	☐	きやべつ	
	☐	さとう		☐	こんにやく		☐	にんじん		☐	さとう		☐	しょうゆ		☐	とうもろこし	
	☐	コンソメ	鶏 豚	☐	さとう		☐	きゅうり		☐	しょうゆ	麦 豆	☐	こめず		☐	フレンチドレッシング	
	☐	しょうゆ	麦 豆	☐	みりん		☐	ノンエッグマヨネーズ	豆	☐	おつきみゼリー	マスカット果汁使用	☐			☐		
	☐	コーンスターチ		☐	りょうりしゅ		☐	さとう	麦 豆	☐			☐			☐		
	☐	きやべつ/ブロッコリー		☐	かつおだし		☐	しょうゆ		☐			☐			☐		
	☐	にんじん		☐			☐			☐			☐			☐		
	☐	まぐろあぶらづけ	豆	☐			☐			☐			☐			☐		
	☐	フレンチドレッシング		☐			☐			☐			☐			☐		

30日(水)

ごはん おかかふりかけ(小中)

ぎゅうにゅう

わかめのみそ汁

高野豆腐のたまごとし

ほうれん草のごま和え

アレルギー物質

☐ ごはん

☐ おかかふりかけ(小中)

☐ ぎゅうにゅう 乳

☐ たまねぎ

☐ にんじん

☐ 青ねぎ

☐ とうふ 豆

☐ わかめ

☐ けずりぶし

☐ みそ 豆

☐ こうやどうふ 豆

☐ たまねぎ

☐ にんじん

☐ いんげん

☐ ほししいたけ

☐ とりにく 鶏

☐ たまご 卵

☐ さとう

☐ みりん

☐ しょうゆ

☐ かつおだし

☐ ほうれん草

☐ もやし

☐ にんじん

☐ 白すりごま

☐ さとう

☐ しょうゆ

☐ みりん

給食の主な材料について、使用予定の産地を福岡市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。

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気

にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養

など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

元気

にすごすために

生活リズムをととのえよう

生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようになります。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

今日の福岡市産野菜

たまねぎ きやべつ

じゃがいも

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ

朝、太陽の光を浴びる

前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

給食レシピを紹介します〜まぐろのケチャップあんかけ〜

材料 (4人分)

まぐろ 160g

片栗粉 適量

揚げ油 適量

ケチャップ 大さじ1

ウスターソース 大さじ1

砂糖 小さじ1

水 小さじ4

作り方

①まぐろを食べやすい一口大に切る。

②まぐろに片栗粉をつけ、油で揚げる。

③調味料を鍋に入れ、ひと煮立たせる。

④揚げたまぐろと③を混ぜ合わせる。

© まぐろの他に白身魚や鶏肉でもおいしくできますよ

フクちゃん ザキちゃん

○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 I：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 飴：いか ら：いくら Ⅱ：オレンジ

Ⅲ：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 Ⅳ：もも 芋：やまいも り：りんご ゼ：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