

福崎町給食共同調理センター

給食予定献立表 令和6年10月

| | 1日(火) | 2日(水) | 3日(木) | 4日(金) | 7日(月) | 8日(火) |
|-----------|--|--|--|--|--|---|
| こんだて | ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ メンチカツ じゃがいものカレーソテー | ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん やさしい肉しゅうまい もやしのサラダ | コッペパン ぎゅうにゅう マカロニスープ 白身魚フライ ポテトサラダ | ごはん ぎゅうにゅう 鶏つくねのけんちん汁 いわしの梅煮 こうみ和え | ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 かつおカツ きんぴらごぼう | ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ちりめんじゃこのサラダ ヨーグルト |
| | 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 ○ ぎゅうにゅう △ はるさめ △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ 青ねぎ ○ わかめ ○ とうふ チキンピヨ しょうゆ しおこしょう とりがらスープ | □ ごはん ○ ぎゅうにゅう ○ ぶたにく しょうが/にんにく しおこしょう □ サラダあぶら △ だいこん/とうがん △ たまねぎ/白ねぎ △ にんじん △ たけのこ ○ とうふ/みそ □ さとう/でんぶ しょうゆ みりん とりがらスープ | □ コッペパン ○ ぎゅうにゅう △ たまねぎ △ にんじん □ マカロニ △ しめじ △ パセリ ○ チキンウインナー コンソメ しょうゆ しおこしょう ○ しろみざかなフライ □ だいたあぶら □ じゃがいも △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし □ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ みりん | □ ごはん ○ ぎゅうにゅう ○ ノンフライつくね △ だいこん △ とうがん △ にんじん △ 青ねぎ △ ごぼう □ じゃがいも ○ とうふ △ しめじ けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお みりん ○ いわしのうめに △ もやし △ にんじん △ こまつな △ たくあん □ さとう しょうゆ みりん □ 白ごま | □ ごはん ○ ぎゅうにゅう △ だいこん △ にんじん □ じゃがいも △ 青ねぎ ○ あぶらあげ ○ とうふ ○ みそ けずりぶし ○ かつおカツ □ だいたあぶら △ ごぼう △ にんじん △ いんげん ○ ぶたにく △ 糸こんにやく □ 白ごま □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ かつおだし □ サラダあぶら | □ ごはん ○ ぎゅうにゅう △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ トマト △ りんご ○ とりにく しょうが/にんにく □ サラダあぶら しおこしょう □ カレールー(甘口) □ カレールー(中辛) とりがらスープ ○ ちりめんじゃこ □ サラダあぶら △ きゃべつ △ こまつな □ 白ごま □ さとう しょうゆ みりん ○ ヨーグルト |
| | 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 |

| | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) |
|-----------|--|---|---|---|--|---|
| こんだて | ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ ハンバーグのたまねぎソース ごぼうサラダ | コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう さつまいものクリーム煮 たらの香草焼き フレンチサラダ | もちむぎごはん ぎゅうにゅう みそ汁 そばろどんぶり 福崎じゃがいもコロッケ | 菜飯 こども園) おかかふりかけ ぎゅうにゅう かぼちやのスープ 鶏肉のパーベキューソース ポテトサラダ | ごはん ぎゅうにゅう 鶏じゃが だし巻き卵 きゅうりとわかめの酢の物 | バーガーパン ぎゅうにゅう コーンスープ ハンバーグのケチャップソース サンド野菜 |
| | 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 ○ ぎゅうにゅう △ たまねぎ △ とうがん △ にんじん ○ わかめ ○ とうふ △ 青ねぎ チキンピヨ とりがらスープ しょうゆ しおこしょう ○ とうふいり ハンバーグ △ ソテーオニオン にんにく □ さとう しょうゆ みりん りょうりしゅ △ ごぼう △ にんじん △ きゅうり △ とうもろこし □ ごまドレッシング | □ コッペパン □ ブルーベリージャム ○ ぎゅうにゅう △ たまねぎ △ にんじん □ さつまいも △ しめじ ○ とりにく □ サラダあぶら とりがらスープ しおこしょう □ クリームシチューのもと ○ たらこ △ きゃべつ △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし □ フレンチドレッシング | □ ごはん ○ もちむぎ精麦 ○ ぎゅうにゅう △ はくさい △ にんじん △ 青ねぎ ○ とうふ ○ わかめ ○ みそ けずりぶし △ ごぼう △ にんじん △ いんげん ○ いらたまご ○ とりにく しょうが □ サラダあぶら しょうゆ みりん りょうりしゅ □ さとう かつおだし □ じゃがいもコロッケ □ だいたあぶら | □ ごはん △ なめしのもと こども園) ○ おかかふりかけ ○ ぎゅうにゅう △ たまねぎ/にんじん △ かぼちや ○ とうふ ○ チキンウインナー コンソメ しおこしょう しょうゆ ○ グリルチキン しょうが/にんにく △ たまねぎ △ りんご □ さとう りょうりしゅ しょうゆ ウスターソース □ サラダあぶら □ じゃがいも △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし □ ノンエッグマヨネーズ しょうゆ みりん | □ ごはん ○ ぎゅうにゅう □ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ いんげん ○ とりにく ○ あつあげ △ 糸こんにやく けずりぶし □ さとう しょうゆ みりん □ サラダあぶら ○ だしまきたまご △ きゅうり △ もやし ○ わかめ △ とうもろこし □ さとう しょうゆ こめず | □ バーガーパン ○ ぎゅうにゅう △ たまねぎ △ にんじん □ じゃがいも △ しめじ △ コーンクリーム △ パセリ □ クリームポタージュール ○ とうにゅう コンソメ しおこしょう ○ とりふたハンバーグ ケチャップ とんかつソース □ さとう みりん △ きゃべつ △ きゅうり △ にんじん □ さとう しょうゆ みりん カレーこ |
| | 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 |

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

か：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 パ：バナナ 豚：豚肉 マ：まつたけ 珪：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

| | | 18日(金) <small>18日(金) 本音の日献立</small> | 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) |
|-----------|-----------|-------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------------|--------------|
| こんだて | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | 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 | ぎゅうにゅう |
| こんだてざいりょう | さつまいものみそ汁 | なめこ汁 | 八宝菜 | みそ汁 | みそ汁 | ミートボールのトマトシチュー | 秋野菜のカレー |
| | さんまフライ | さんまのかば焼き | ポークしゅうまい | 白身魚のレモン和え | 白身魚のレモン和え | オムレツ | コールスローサラダ |
| アレルギー物質 | れんこんのきんぴら | ひじきの煮物 | 春雨サラダ | 小松菜のおひたし | 小松菜のおひたし | アーモンドサラダ | りんごゼリー |
| | | | | | | | |
| こんだてざいりょう | △だいこん | △だいこん | △はくさい | △たまねぎ | △たまねぎ | ○ミートボール | △れんこん |
| | △にんじん | △にんじん | △にんじん | △にんじん | △にんじん | □じゃがいも | △たまねぎ |
| アレルギー物質 | ○さつまいも | △青ねぎ | △チンゲンサイ | △青ねぎ | △青ねぎ | △たまねぎ | △にんじん |
| | △あぶらあげ | △なめこ | △たけのこ | □じゃがいも | □じゃがいも | △にんじん | □さつまいも |
| アレルギー物質 | ○みそ | □じゃがいも | ○なると | ○わかめ | ○わかめ | △しめじ | △トマト |
| | けずりぶし | ○あぶらあげ | △白ねぎ | ○とうふ | ○とうふ | △トマト | △りんご |
| アレルギー物質 | ○さんまフライ | ○みそ | ○ぶたにく | ○みそ | ○みそ | ○だいた | ○とりにく |
| | △だいずあぶら | けずりぶし | しょうが | けずりぶし | けずりぶし | □サラダあぶら | しょうが/にんにく |
| アレルギー物質 | △れんこん | ○さんま | □サラダあぶら | ○ほき | ○ほき | しょうが/にんにく | □カレー(甘口) |
| | △にんじん | □白ごま | しょうゆ | □でんぶん | □でんぶん | □ブラウルウ | □カレー(中辛) |
| アレルギー物質 | △いんげん | □さとう | しおこしょう | □だいずあぶら | □だいずあぶら | コンソメ | とりがらスープ |
| | △糸こんにやく | しょうゆ | とりがらスープ | △レモンかじゅう | △レモンかじゅう | ケチャップ | □サラダあぶら |
| アレルギー物質 | ○ぎゅうにく | みりん/りょうりしゆ | □でんぶん | □さとう | □さとう | 赤ワイン | しおこしょう |
| | □サラダあぶら | ○ひじき | □ごまあぶら | しょうゆ | しょうゆ | 中濃ソース | △きやべつ |
| アレルギー物質 | □さとう | △にんじん/いんげん | ○ポークしゅうまい | △こまつな | △こまつな | しおこしょう | △きゅうり |
| | しょうゆ | △こんにやく | □はるさめ | △はくさい | △はくさい | ○オムレツ | △にんじん |
| アレルギー物質 | みりん | ○だいず | △きゅうり | △しめじ | △しめじ | △きやべつ | △とうもろこし |
| | りょうりしゆ | ○ちくわ | △にんじん | △にんじん | △にんじん | △にんじん | □イタリアンドレッシング |
| アレルギー物質 | かつおだし | □さとう | △もやし | □さとう | □さとう | □アーモンド | □りんごゼリー |
| | | しょうゆ | △とうもろこし | しょうゆ | しょうゆ | □さとう | |
| アレルギー物質 | | みりん/りょうりしゆ | □さとう | みりん | みりん | しょうゆ | |
| | | □サラダあぶら | しょうゆ | | | みりん | |
| アレルギー物質 | | かつおだし | こめず | | | | |
| | | | | | | | |

| | | 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) |
|-----------|-------------|-------------|---------|-------------|-------------|
| こんだて | ごはん | ごはん | ごはん | 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 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう |
| こんだてざいりょう | ビーフンスープ | すまし汁 | けんちん汁 | コンソメスープ | コンソメスープ |
| | 鶏肉の甘辛いため | すき焼き風煮 | さばのみそ煮 | チキンピーズ | チキンピーズ |
| アレルギー物質 | きやべつのツナマヨ和え | れんこんのはさみ揚げ | ささみ和え | ポテトカップグラタン | ポテトカップグラタン |
| | | | | | |
| こんだてざいりょう | □ごはん | □ごはん | □ごはん | □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 | ○ぎゅうにゅう |
| アレルギー物質 | □ビーフン | △だいこん | △だいこん | △きやべつ | △きやべつ |
| | △たまねぎ | △にんじん | △とうがん | △にんじん | △にんじん |
| アレルギー物質 | △にんじん | △青ねぎ | △にんじん | ○とうふ | ○とうふ |
| | ○とうふ | △えのきだけ | ○とうふ | △チンゲンサイ | △チンゲンサイ |
| アレルギー物質 | △青ねぎ | ○かざりかまぼこ | △ごぼう | △パセリ | △パセリ |
| | ○わかめ | □じゃがいも | △白ねぎ | ○ベーコン | ○ベーコン |
| アレルギー物質 | ラーメンスープ | けずりぶし | ○あぶらあげ | △とうもろこし | △とうもろこし |
| | しょうゆ | だしこんぶ | □さつまいも | しおこしょう | しおこしょう |
| アレルギー物質 | △たまねぎ | しょうゆ | けずりぶし | コンソメ | コンソメ |
| | △にんじん | しお | だしこんぶ | しょうゆ | しょうゆ |
| アレルギー物質 | △糸こんにやく | みりん | しょうゆ | ○とりにく | ○とりにく |
| | △いんげん | △はくさい | みりん | しおこしょう | しおこしょう |
| アレルギー物質 | ○とりにく | △にんじん | しお | □サラダあぶら | □サラダあぶら |
| | ○あつあげ | △白ねぎ | ○さばのみそに | ○だいた | ○だいた |
| アレルギー物質 | □さとう | △糸こんにやく | △もやし | △たまねぎ | △たまねぎ |
| | しょうゆ | ○ぎゅうにく | △にんじん | △にんじん | △にんじん |
| アレルギー物質 | みりん | □サラダあぶら | △きゅうり | △トマト | △トマト |
| | りょうりしゆ | ○やき豆腐 | ○ささみ | ケチャップ | ケチャップ |
| アレルギー物質 | □サラダあぶら | □さとう | □さとう | 赤ワイン | 赤ワイン |
| | △きやべつ | しょうゆ | しょうゆ | □さとう | □さとう |
| アレルギー物質 | △きゅうり | みりん | みりん | コンソメ | コンソメ |
| | △にんじん | りょうりしゆ | こめず | しょうゆ | しょうゆ |
| アレルギー物質 | △とうもろこし | かつおだし | □白ごま | カレーこ | カレーこ |
| | ○まぐろあぶらづけ | ○れんこんのはさみあげ | | □ポテトカップグラタン | □ポテトカップグラタン |
| アレルギー物質 | □ノンエッグマヨネーズ | □だいた | | (かぼちゃ) | (かぼちゃ) |
| | しょうゆ | | | | |
| アレルギー物質 | みりん | | | | |
| | | | | | |

今年も実りの秋がやってきました。福崎町で収穫された新米やさつまいも等を給食で提供します。農家の方が心をこめて育てたおいしい作物を、味わってくださいね。

ごはんの栄養

ごはんは炭水化物(でんぶん)を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぶんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん(うるち米)はアミロースを含み、もち(もち米)はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぶんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



収穫の秋 いも掘り

いも掘りの季節です。掘り立てのさつまいもは、甘みが少ないため1週間ほど置いてから食べましょう。また、60℃~70℃で加熱時間を長くすると、水分を飛ばすことができ、より甘みが引き出されます。



今月の福崎町産野菜

こまつな しろねぎ とうがん
さつまいも だいた

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 ビ：落花生 I：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮑：あわび 竹：いか ら：いくら 卵：オレンジ

加：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：まつたけ 苳：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