給食予定献立表　令和６年８月

福崎町給食共同調理センター

１日（木）

こんだて：コッペパン／ポークビーンズ／やさいグラタン／ミックスゼリー

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
□	コッペパン	麦
○	チキンウインナー	鶏
○	ぶたにく	豚
	しおこしょう	
□	サラダあぶら	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	かぼちゃ	
△	なす	
△	しめじ	
○	だいず	豆
△	トマト	
	ケチャップ	
	とんかつソース	り
□	さとう	
	コンソメ	鶏　豚
	しょうゆ	麦　豆
△	やさいグラタン	豆
□	ダイスカットゼリーりんご	り
□	ダイスカットゼリーみかん	
□	ダイスカットゼリーぶどう	

２日（金）

こんだて：べんとう／けんちん汁／さばのみそ煮／小松菜のおひたし

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	だいこん	
□	じゃがいも	
△	にんじん	
△	青ねぎ	
○	とりつくね	鶏
△	しめじ	
	けずりぶし	
	だしこんぶ	
	しょうゆ	麦　豆
	しお	
	みりん	
○	さばのみそに	鯖　豆
△	こまつな	
△	にんじん	
△	もやし	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	

５日（月）

こんだて：べんとう／コンソメスープ／ハンバーグのケチャップソース／ポテトサラダ／おかかふりかけ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	かぼちゃ	
○	とうふ	豆
△	しめじ	
	コンソメ	鶏　豚
	しおこしょう	
	しょうゆ	麦　豆
○	とりぶたハンバーグ	鶏　豚
	ケチャップ	
	とんかつソース	り
□	さとう	
	みりん	
□	じゃがいも	
△	とうもろこし	
△	きゅうり	
△	にんじん	
□	ノンエッグマヨネーズ	豆
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	
○	おかかふりかけ	

６日（火）

こんだて：べんとう／なつやさいカレー／しそドレッシングあえ／ヨーグルト

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	たまねぎ	
△	にんじん	
□	じゃがいも	
△	なす	
△	かぼちゃ	
△	トマト	
△	りんご	り
□	カレールー甘口	麦　り
○	とりにく	鶏
	しおこしょう	
	しょうが	
	にんにく	
□	サラダあぶら	
	とりがらスープ	鶏
△	きゃべつ	
△	きゅうり	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
	しそドレッシング	豆
○	ヨーグルト	乳

７日（水）

こんだて：べんとう／とうもろこしのスープ／ささみカツ／きゃべつとツナのいためもの

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	チンゲンサイ	
□	じゃがいも	
△	とうもろこし	
	チキンブイヨン	鶏
	しょうゆ	麦　豆
	とりがらスープ	鶏
	しおこしょう	
○	ささみカツ	鶏　豆
□	だいずあぶら	豆
△	きゃべつ	
△	赤ピーマン	
△	ピーマン	
○	まぐろあぶらづけ	豆
	カレーこ	
	コンソメ	鶏　豚
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	
□	サラダあぶら	
	しおこしょう	

８日（木）

こんだて：コッペパン／ハヤシシチュー／チキンナゲット／やさいのごまサラダ

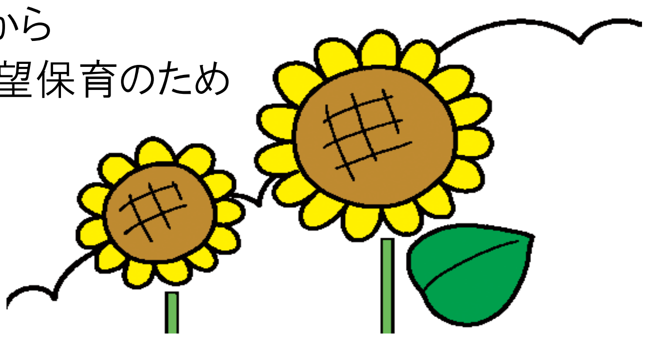
	こんだてざいりょう	アレルギー物質
□	コッペパン	麦
○	ぶたにく	豚
□	サラダあぶら	
	しおこしょう	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	しめじ	
□	じゃがいも	
□	ハヤシシチュールウ	
	赤ワイン	
	コンソメ	鶏　豚
△	トマト	
	ウスターソース	
○	チキンナゲット	鶏　麦　豆
□	だいずあぶら	豆
△	きゃべつ	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
△	きゅうり	
□	白ごま	ゴ
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	

９日（金）

こんだて：べんとう／わかめスープ／いためもちむぎめん／きゅうりのおかかあえ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	たまねぎ	
△	にんじん	
○	とうふ	豆
○	わかめ	
△	青ねぎ	
△	えのきだけ	
	チキンブイヨン	鶏
	しょうゆ	麦　豆
	とりがらスープ	鶏
	しおこしょう	
□	もちむぎめん	麦　大麦
□	ごまあぶら	ゴ
○	ぶたにく	豚
	しおこしょう	
□	サラダあぶら	
△	きゃべつ	
△	もやし	
△	にんじん	
○	ちくわ	
	とんかつソース	り
	ウスターソース	
	とりがらスープ	鶏
△	きゅうり	
○	かつおぶし	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	

8月13日（火）から
15日（木）は希望保育のため
お弁当日です。



めん料理は具だくさんにしよう

めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具だくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

１６日（金）

こんだて：べんとう／とうふのみそ汁／きゃべつ入り平つくね／ひじきの煮物

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	たまねぎ	
□	じゃがいも	
○	とうふ	豆
○	あぶらあげ	豆
△	かぼちゃ	
○	みそ	豆
	けずりぶし	
○	きゃべついりひらつくね	鶏　豚　豆　り
○	ひじき	
○	ちくわ	
○	あぶらあげ	豆
○	だいず	豆
△	とうもろこし	
△	いんげん	
□	サラダあぶら	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	
	かつおだし	

１９日（月）

こんだて：べんとう／たまねぎのみそ汁／まぐろカツ／香味あえ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
□	じゃがいも	
○	わかめ	
△	にんじん	
○	あぶらあげ	豆
△	たまねぎ	
○	とうふ	豆
○	みそ	豆
	けずりぶし	
○	まぐろカツ	麦　豆
□	だいずあぶら	豆
△	もやし	
△	にんじん	
△	きゅうり	
△	たくあん	豆
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	

○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　エビ：えび　蟹：かに　ア：アーモンド　鮑：あわび　イカ：いか　ら：いくら　オレ：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：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　マツ：まつたけ　モモ：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

２０日（火）

こんだて

べんとう
そぼろ煮
コーンしゅうまい
小松菜のごまあえ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
○	とりミンチ	鶏
□	サラダあぶら	
	しょうが	
□	じゃがいも	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
○	あつあげ	豆
△	糸こんにゃく	
△	いんげん	
	けずりぶし	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	
○	コーンしゅうまい	麦　豆　豚
△	こまつな	
△	もやし	
△	にんじん	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	
□	白ごま	ゴ

２１日（水）

こんだて

べんとう
かぼちゃのみそ汁
鮭のおろしあんかけ
きゃべつのおかかあえ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	たまねぎ	
△	かぼちゃ	
△	にんじん	
○	あぶらあげ	豆
△	青ねぎ	
○	みそ	豆
	けずりぶし	
○	さけ	鮭
△	だいこん	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	
△	きゃべつ	
△	にんじん	
○	かつおぶし	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	こめず	

２２日（木）

こんだて

コッペパン
じゃがいものポタージュ
鶏肉のトマトソースがけ
きゃべつのサラダ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
□	コッペパン	麦
□	じゃがいも	
△	にんじん	
△	たまねぎ	
△	しめじ	
△	パセリ	
□	クリームポタージュルウ	麦　豆　乳　豚
○	とうにゅう	豆
	コンソメ	鶏　豚
	しおこしょう	
○	グリルチキン	鶏　豆
	ケチャップ	
	とんかつソース	り
□	さとう	
	みりん	
	りょうりしゅ	
△	きゃべつ	
△	こまつな	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	

２３日（金）

こんだて

べんとう
ビーフンスープ
メンチカツ
ごぼうサラダ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
□	ビーフン	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	青ねぎ	
△	えのきだけ	
○	とうふ	豆
○	飾りかまぼこ	
	ラーメンスープのもと	麦　豆　ゴ
	しょうゆ	麦　豆
	しおこしょう	
○	ぶたにくのメンチカツ	麦　豆　豚
□	だいずあぶら	豆
△	ごぼう	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
△	きゅうり	
□	ごまドレッシング	ゴ　豆

２６日（月）

こんだて

べんとう
けんちん汁
鶏肉のあまから炒め
きゅうりとわかめの酢の物
ぶどうゼリー

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	だいこん	
□	じゃがいも	
△	にんじん/青ねぎ	
○	とりつくね	鶏
△	しめじ	
	けずりぶし	
	だしこんぶ	
	しょうゆ	麦　豆
	しお/みりん	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	糸こんにゃく	
△	いんげん	
○	とりにく	鶏
○	あつあげ	豆
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん/りょうりしゅ	
□	サラダあぶら	
△	きゅうり	
○	わかめ	
△	とうもろこし	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	こめず	
□	ぶどうゼリー	

２７日（火）

こんだて

べんとう
春雨スープ
マーボーなす
コロッケ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
□	はるさめ	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	えのきだけ	
△	青ねぎ	
○	とうふ	豆
	チキンブイヨン	鶏
	とりがらスープ	鶏
	しおこしょう	
	しょうゆ	麦　豆
○	ぶたミンチ	豚
	しょうが/にんにく	
△	なす	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	白ねぎ	
○	赤みそ	豆
	しょうゆ	麦　豆
□	さとう	
	りょうりしゅ	
□	でんぷん	
	とりがらスープ	鶏
□	ごまあぶら	ゴ
□	コロッケ	麦　豆　豚
□	だいずあぶら	豆

２８日（水）

こんだて

べんとう
わかめスープ
照り焼きハンバーグ
マカロニサラダ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	チンゲンサイ	
○	とうふ	豆
○	わかめ	
	チキンブイヨン	鶏
	とりがらスープ	鶏
	しょうゆ	麦　豆
	しおこしょう	
□	白ごま	ゴ
○	とりぶたハンバーグ	鶏　豚
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	
	りょうりしゅ	
	コーンスターチ	
□	マカロニ	麦
	しお	
△	きゅうり	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
□	ノンエッグマヨネーズ	豆
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	

２９日（木）

こんだて

コッペパン
レタスのスープ
鶏肉のスタミナ焼き
ポテトサラダ

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
□	コッペパン	麦
△	レタス	
△	えのきだけ	
△	にんじん	
○	とうふ	豆
△	オクラ	
	コンソメ	鶏　豚
	しょうゆ	麦　豆
	しおこしょう	
○	とりにく	鶏
	しょうが	
	にんにく	
□	さとう	
	しょうゆ	麦　豆
	みりん	
	りょうりしゅ	
□	ごまあぶら	ゴ
□	じゃがいも	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
△	きゅうり	
□	ごまドレッシング	ゴ　豆

３０日（金）

こんだて

べんとう
カレー
イタリアンドレッシングあえ
オレンジゼリー

	こんだてざいりょう	アレルギー物質
△	たまねぎ	
△	にんじん	
□	じゃがいも	
△	トマト	
△	りんご	り
○	とりにく	鶏
	しょうが	
	にんにく	
□	サラダあぶら	
	とりがらスープ	鶏
	しおこしょう	
□	カレールー甘口	麦　り
△	きゃべつ	
△	きゅうり	
△	にんじん	
△	とうもろこし	
	イタリアンドレッシング	
□	オレンジゼリー	オレ

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回飲むことがすすめられています。

見直そう！ 間食のとり方

食べる内容を考えよう　**食べる量を考えよう**　**時間を決めて食べよう**

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

今月の福崎町産野菜

だいず　こまつな　たまねぎ
じゃがいも　オクラ　きゃべつ
なす　白ねぎ

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。
こちらも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：そば　ピ：落花生　ｴﾋﾞ：えび　蟹：かに　ア：アーモンド　鮑：あわび　ｲｶ：いか　ら：いくら　ｵﾚ：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：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　ﾏﾂ：まつたけ　ﾓﾓ：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