

給食予定献立表 平成27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)   |
|-----------|--|--|---|---|--|---|
| こんだて      | べんとう<br>ふのすましじる<br>そぼろ<br>さんしょくあえ  | もちむぎごはん<br>マーボー豆腐<br>コーンしゅうまい<br>はるさめサラダ<br>ぎゅうにゅう   | <トライやるこんだて><br>キャロットパン<br>コーンポタージュ<br>チーズオムレツ<br>アーモンドサラダ<br>ぎゅうにゅう   | ごはん<br>ビーフカレー<br>もやしのごまずあえ<br>れいとうみかん<br>ぎゅうにゅう   | ごはん<br>じゃがいものみそしる<br>とりにくのスタミナやき<br>きんぴらごぼう<br>ぎゅうにゅう  | ごはん<br>ビーフスープ<br>しろみざかなの<br>ケチャップがらめ<br>ミックスフルーツ<br>ぎゅうにゅう  |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> おつゆふ<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えのきだけ<br><input type="checkbox"/> あおねぎ<br><input type="checkbox"/> かつおだしけずり<br><input type="checkbox"/> だしこんぶ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> りょうりしゅ<br><input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> いりたまご<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> いんげん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> りょうりしゅ<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> ほうれんそう<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> もちむぎせいばく<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> たけのこ<br><input type="checkbox"/> なら<br><input type="checkbox"/> あかみそ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> りょうりしゅ<br><input type="checkbox"/> (中)とうばんじゃん<br><input type="checkbox"/> コーンしゅうまい<br><input type="checkbox"/> りょくとうはるさめ<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん | <input type="checkbox"/> コッペパン<br><input type="checkbox"/> クリスタルキャロット<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> マッシュルーム<br><input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> コーンポタージュ<br><input type="checkbox"/> とうにゅう<br><input type="checkbox"/> パセリ<br><input type="checkbox"/> チーズオムレツ<br><input type="checkbox"/> きゃべつ<br><input type="checkbox"/> コーン<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> アーモンド<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> トマト<br><input type="checkbox"/> りんご<br><input type="checkbox"/> カレールー<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> わかめ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> しょくす<br><input type="checkbox"/> れいとうみかん | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> あおねぎ<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> かつおだしけずり<br><input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> りょうりしゅ<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> いんげん<br><input type="checkbox"/> こんにやく<br><input type="checkbox"/> ひらてん<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> ビーフン<br><input type="checkbox"/> とうがん<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイ<br><input type="checkbox"/> とりつくね<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> チキンピジョン<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> ほき<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> あげあぶら<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> ピーマン<br><input type="checkbox"/> ケチャップ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> しょくす<br><input type="checkbox"/> みかん<br><input type="checkbox"/> パイン<br><input type="checkbox"/> おうとう<br><input type="checkbox"/> (小中)カクテルゼリー |

|           | 9日(水)   | 10日(木)  | 11日(金)  | 14日(月)  | 15日(火)   | 16日(水)   |
|-----------|---|---|---|---|--|--|
| こんだて      | このはどんぶり<br>(もちむぎごはん ぐ)<br>(幼小) やきししゃも<br>(中) さけのしおやき<br>きゃべつのあざづけ<br>ぎゅうにゅう   | コッペパン<br>ミネストローネ<br>わふうハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>ぎゅうにゅう  | ごはん<br>はっぼうさい<br>はるまき<br>ちゅうかなムル<br>ぎゅうにゅう  | わかめごはん<br>ひやしもちむぎめん<br>めんつゆ<br>(幼) あじフリッター<br>(小) いかてんぶら<br>ツナとひじきのソテー<br>ぎゅうにゅう  | ごはん<br>かきたまじる<br>さばのみそに<br>きりぼしだいこんの<br>もの<br>ぎゅうにゅう   | もちむぎごはん<br>すましじる<br>ぶたにくのキムチいため<br>おかひじきのおひたし<br>カットなし<br>ぎゅうにゅう   |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> もちむぎせいばく<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> あおねぎ<br><input type="checkbox"/> こんにやく<br><input type="checkbox"/> こうや豆腐<br><input type="checkbox"/> たまご<br><input type="checkbox"/> かまぼこ<br><input type="checkbox"/> かつおだしけずり<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> りょうりしゅ<br><input type="checkbox"/> ししゃも<br><input type="checkbox"/> さけ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> きゃべつ<br><input type="checkbox"/> しおこんぶ<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> コッペパン<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> シェルマカロニ<br><input type="checkbox"/> ウインナー<br><input type="checkbox"/> トマト<br><input type="checkbox"/> コンソメ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> とうふチキンハンバーグ<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> かつおだしじる<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> コーン<br><input type="checkbox"/> いんげん<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ごまドレッシング | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> はくさい<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> たけのこ<br><input type="checkbox"/> うずらたまご<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイ<br><input type="checkbox"/> チキンピジョン<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> りょうりしゅ<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> はるまき<br><input type="checkbox"/> あげあぶら<br><input type="checkbox"/> もやし<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> コーン<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> しめじ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> しょくす | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> わかめごはんのもと<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> もちむぎめん<br><input type="checkbox"/> めんつゆ<br><input type="checkbox"/> あじフリッター<br><input type="checkbox"/> あげあぶら<br><input type="checkbox"/> いかてんぶら<br><input type="checkbox"/> あげあぶら<br><input type="checkbox"/> ツナフレーク<br><input type="checkbox"/> きゃべつ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ほうれんそう<br><input type="checkbox"/> ひじき<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> たまご<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えのきだけ<br><input type="checkbox"/> こまつな<br><input type="checkbox"/> かつおだしけずり<br><input type="checkbox"/> だしこんぶ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> りょうりしゅ<br><input type="checkbox"/> さばのみそに<br><input type="checkbox"/> きりぼしだいこん<br><input type="checkbox"/> ちくわ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> いんげん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> かつおだしじる | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> もちむぎせいばく<br><input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> わかめ<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> えのきだけ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> あおねぎ<br><input type="checkbox"/> かつおだしけずり<br><input type="checkbox"/> だしこんぶ<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> りょうりしゅ<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> いんげん<br><input type="checkbox"/> (小中)はくさいキムチ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> かつおだしじる<br><input type="checkbox"/> おかひじき<br><input type="checkbox"/> きゃべつ<br><input type="checkbox"/> コーン<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> しょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> なし |

○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・しほう) △緑の食品・体の調子をととのえるもの(ビタミン)


たまごが含まれる材料に色を付けています。

|           | 17日(木)   | 18日(金)  | 24日(木)  | 25日(金)  | 28日(月)  | 29日(火)  |
|-----------|--|---|---|---|---|---|
| こんだて      | コッペパン<br>マカロニスープ<br>チキンピーズ<br>ごぼうサラダ<br>(中) ヨーグルト<br>ぎゅうにゅう  | ごはん<br>かぼちゃのみそしる<br>あじのこうみやき<br>ひじきのもの<br>(幼小) おかかふりかけ<br>(中) ごまこんぶ<br>ぎゅうにゅう   | <中学校><br>ごもくごはん<br>ひやしもちむぎめん<br>めんつゆ<br>やさいかきあげ<br>いかてんぷら<br>きやべつとツナのソテー<br>ぎゅうにゅう  | ごはん<br>だんごじる<br>とりにくのレモンずやき<br>こまつなごまあえ<br>おつきみデザート<br>ぎゅうにゅう   | ごはん<br>ぶたじる<br>さんまのかばやき<br>きゅうりのおかかあえ<br>ぎゅうにゅう   | ごはん<br>ツナじゃが<br>だしまきたまご<br>こうみあえ<br>(小中) プルーン<br>ぎゅうにゅう   |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> コッペパン<br><input type="radio"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> マカロニ<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> マッシュルーム<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br>コンソメ<br>しょうゆ<br><input type="radio"/> とりにく<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> だいた<br>ケチャップ<br>トマトピューレ<br>あかワイン<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="triangle"/> ごぼう<br><input type="triangle"/> コーン<br><input type="triangle"/> アスパラガス<br><input type="triangle"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> ごまドレッシング<br>中学校のみ<br><input type="radio"/> ヨーグルト | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> ぎゅうにゅう<br><input type="triangle"/> かぼちゃ<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="triangle"/> あおねぎ<br><input type="radio"/> みそ<br>かつおだしけずり<br><input type="radio"/> あじ<br><input type="triangle"/> しろねぎ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>りょうりしゅ<br><input type="radio"/> ひじき<br><input type="radio"/> とりにく<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> いんげん<br><input type="triangle"/> こんにやく<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>かつおだしじる<br>(幼小) おかかふりかけ<br>(中) ごまこんぶ | <input type="checkbox"/> ごはん<br>ごもくごはんのもと<br><input type="radio"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> もちむぎめん<br>めんつゆ<br><input type="triangle"/> やさいかきあげ<br><input type="checkbox"/> あげあぶら<br><input type="radio"/> いかてんぷら<br><input type="checkbox"/> あげあぶら<br><input type="radio"/> ツナフレーク<br><input type="triangle"/> きやべつ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> ほうれんそう<br><input type="radio"/> ひじき<br>しょうゆ<br>みりん | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> ぎゅうにゅう<br><input type="checkbox"/> いももち(かぼちゃ)<br><input type="triangle"/> だいた<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> あぶらあげ<br><input type="triangle"/> あおねぎ<br><input type="triangle"/> かつおだしけずり<br>だしこんぶ<br>しょうゆ<br>りょうりしゅ<br><input type="radio"/> とりにく<br><input type="triangle"/> レモンかじゅう<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br><input type="triangle"/> こまつな<br><input type="triangle"/> もやし<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>みりん<br>かつおだしじる<br><input type="checkbox"/> おつきみゼリー | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> ぎゅうにゅう<br><input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="triangle"/> ごぼう<br><input type="triangle"/> だいた<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> しめじ<br><input type="triangle"/> あおねぎ<br><input type="radio"/> みそ<br>かつおぶしけずり<br><input type="radio"/> さんま<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br><input type="triangle"/> きゅうり<br><input type="radio"/> かつおけずりぶし<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しょうゆ<br>みりん | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="radio"/> ぎゅうにゅう<br><input type="radio"/> ツナフレーク<br><input type="triangle"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="radio"/> あつあげ<br><input type="triangle"/> こんにやく<br><input type="triangle"/> いんげん<br>かつおだしけずり<br>さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>りょうりしゅ<br><input type="radio"/> だしまきたまご<br><input type="triangle"/> もやし<br><input type="triangle"/> たくあん<br><input type="triangle"/> こまつな<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br><input type="triangle"/> (小中) プルーン |


|           | 30日(水)  | 土曜日給食   |
|-----------|---|---|
| こんだて      | もちむぎごはん<br>にらたまスープ<br>ミンチカツ<br>きりぼしだいこんの<br>いためナムル<br>ぎゅうにゅう  | 5日<br>おにぎり(鮭)<br>りんごゼリー<br>紫いもチップ<br>12日<br>黒糖テーブルロール<br>牛乳<br>チキンソーセージ<br>バナナ<br>19日<br>おにぎり(おかか)<br>ぶどうゼリー<br>型抜きチーズ<br>26日<br>ランチパック(卵)<br>牛乳<br>バナナ |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん<br><input type="checkbox"/> もちむぎせいばく<br><input type="radio"/> ぎゅうにゅう<br><input type="radio"/> たまご<br><input type="triangle"/> たまねぎ<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> にら<br><input type="radio"/> とうふ<br>チキンピジョン<br>しょうゆ<br><input type="radio"/> ミンチカツ<br><input type="checkbox"/> あげあぶら<br><input type="triangle"/> きりぼしだいこん<br><input type="radio"/> ぶたにく<br><input type="triangle"/> にんじん<br><input type="triangle"/> ほうれんそう<br><input type="triangle"/> しろねぎ<br><input type="checkbox"/> さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら | <給食費口座振替日><br>9月7日(月)<br>9月24日(木)<br>前日までの入金をお願いします。  |

**朝ごはんを食べてめざましスイッチを入れよう!**


おやすみモード



スイッチオン!




かつどうモード



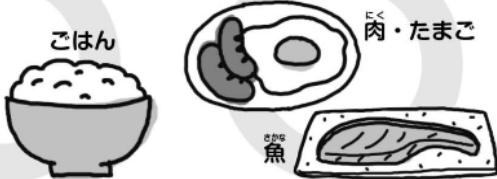
**3つのスイッチが入る朝ごはんを食べよう!**

● 脳のめざましスイッチ




パン

● 体のめざましスイッチ



ごはん  
魚

● おなかすっきりスイッチ



やさしい  
にもの

**9月3日(木)は「トライやる 献立」です。**

6月1日～5日まで、東中学校の生徒2名が給食センターに「トライやる」に来てくれていました。「給食の献立を作成する」活動の中でたてた献立です。季節のことや栄養バランスなど、いろいろ考えてたててくれました。

～ メッセージ ～

アーモンドサラダやキャロットパンなど、おいしくて、野菜のとれるバランスのいい献立にしました。

○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)

たまごが含まれる材料に色を付けています。