

給食予定献立表

令和4年 11月



福崎町給食共同調理センター

Main table containing 16 columns of daily menu items (1日 to 16日) and their corresponding allergen information. Includes a central '文化の日' (Culture Day) section with a character illustration and text about drinking milk.

○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。

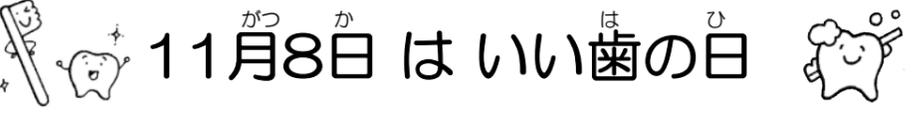
\*厚生労働省指定のアレルギー特定原材料の表示は以下のとおりです。卵：たまご 乳：乳 麦：小麦 蕎麦：そば ピ：落花生 鮫：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイフルーツ

牛：牛肉 <：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご せ：セラチン パ：パナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま ア：アーモンド

\*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

	17日(木)	18日(金)	21日(月)	22日(火)	24日(木)	25日(金)
こんだて	黒糖パン ぎゅうにゅう 大根スープ オムレツ マセドアンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう じゃぶ汁 鶏肉とれんこんの柚子味噌がらめ きゅうりの香味和え	ごはん ぎゅうにゅう 小中)のりのつくだに ワンタンスープ 大学芋 もやしのナムル	ごはん ぎゅうにゅう かきたま汁 白身魚の香草焼き れんこんのきんぴら	小中 背割りパン/コッペパン ぎゅうにゅう さつまいものクリーム煮 小中 ベイクドウィンナー/ハンバーグ ケチャップ サンド野菜	ごはん ぎゅうにゅう みそ汁 かぼちゃひき肉フライ ほうれん草のごま和え
アレルギー物質						
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> 黒さとう <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> ブロッコリー <input type="checkbox"/> ウィンナー 豚 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> チキンピジョン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> オムレツ 卵 <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> ノンエッグマヨネーズ 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> はくさい/だいこん <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> にんじん/青ねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ/しお <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> とりにく 鶏 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たまねぎ/にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> 赤みそ 豆 <input type="checkbox"/> さとう/みりん 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> たくあん 麦 <input type="checkbox"/> きゅうり/もやし 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう/みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> のりのつくだに 麦 豆 <input type="checkbox"/> タンメン 麦 <input type="checkbox"/> とりつくね 鶏 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> チキンピジョン 鶏 <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> しおこしょう <input type="checkbox"/> さつまいも 豆 <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> さとう/みりん 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> 黒ごま 豆 <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さとう/みりん 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら 豆	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまご 卵 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのき <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> こんぶ 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> たらこそうづけ 乳 麦 豆 鶏 豚 <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> 糸こんにやく <input type="checkbox"/> ぶたにく 豚 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら 豆	<input type="checkbox"/> コッペパン 乳 麦 <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> ペーコン 豚 <input type="checkbox"/> クリームシチューのもと 麦 乳 豆 豚 鶏 <input type="checkbox"/> とうにゅう 豆 <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> あらびきウィンナー ケチャップ個包装 豚 豆 <input type="checkbox"/> とりぶたバーグ 鶏 豚 <input type="checkbox"/> トマトケチャップ とんかつソース 豚 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> きやべつ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> カレーこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> あぶらあげ 豆 <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> みそ 豆 <input type="checkbox"/> かぼちゃひき肉フライ 豚 豆 麦 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ごま 豆 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうゆ 豆 麦 <input type="checkbox"/> みりん

	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう そぼろ煮 えびしゅうまい もやしのごま和え	ごはん ぎゅうにゅう すき焼き風煮 だし巻き玉子 切干大根の甘酢和え	ごはん ぎゅうにゅう つくね鍋 福崎町産コロッケ きやべつの塩昆布和え
アレルギー物質			
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> いんげん <input type="checkbox"/> あつあげ 豆 <input type="checkbox"/> 糸こんにやく 鶏 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> さとう 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> えびしゅうまい エビ 麦 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ごま 豆 <input type="checkbox"/> さとう 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 白ねぎ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく 牛 <input type="checkbox"/> サラダあぶら 豆 <input type="checkbox"/> やきとうふ 豆 <input type="checkbox"/> 糸こんにやく 麦 <input type="checkbox"/> えのき 麦 <input type="checkbox"/> おつゆふ 麦 <input type="checkbox"/> さとう 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> こども園・小学校 <input type="checkbox"/> だしまきたまご 卵 麦 豆 <input type="checkbox"/> 中学校 <input type="checkbox"/> だしまきたまご 卵 麦 豆 <input type="checkbox"/> ささみ 鶏 <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> さとう 豆 麦 <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにゅう 乳 <input type="checkbox"/> 白ねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんさいつくね 鶏 豚 豆 <input type="checkbox"/> とうふ 豆 <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> しょうが 豆 麦 <input type="checkbox"/> りょうりしゆ <input type="checkbox"/> しょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とりがらスープ 鶏 <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> じゃがいもコロッケ 豆 麦 <input type="checkbox"/> さつまいもコロッケ 豆 麦 <input type="checkbox"/> だいずあぶら 豆 <input type="checkbox"/> きやべつ 豆 麦 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しおこんぶ 豆 麦



# 11月8日はいい歯の日

よく噛んで食べよう！  
かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

## 食品のかみごたえ度

1 ←-----→ 10



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)  
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋肉図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

## 2 カルシウムをとろう！

日本人が不足しがちな栄養素であるカルシウムは歯のおもな構成成分です。



**お知らせ**

＜給食費口座振替日＞

11月給食振替日  
11月21日(月)

再振替日  
12月5日(月)

前日までの入金をお願いします

**今月の福崎町産野菜**

たまねぎ・きゃべつ・はくさい・ブロッコリー  
さつまいも・ほうれんそう・だいこん・だいず



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 鮫：あわび イカ：いか ら：いくら エビ：えび オレ：オレンジ 蟹：かに キ：キウイフルーツ

牛：牛肉 <：くるみ 鮭：さけ 鯖：さば 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 マツ：まつたけ モモ：もも 芋：やまいも り：りんご ぜ：ゼラチン パ：パナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま ア：アーモンド

※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