

給食予定献立表

令和3年

11月



福崎町給食共同調理センター

Main table containing 7 columns of menu items (1日 to 9日) and 2 rows of allergen information (アレルギー物質). Each menu item is accompanied by a checkbox and a list of allergens.

はひ いい歯の日 こんだて カミカミ献立

○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-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 ビ:落花生 鮑: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
牛:牛肉 く: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:バナナ カシ:カシューナッツ ゴ:ごま ア:アーモンド
※アレルギ-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(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
こんだて	コッペパン 牛乳 さつまいものクリーム煮 鶏肉のマーマレード焼き カレーサラダ	ごはん 牛乳 もち麦そうめん汁 鶏肉とれんこんの柚子味噌がらめ 三色和え	ごはん 牛乳 ワンタンスープ 大学芋 もやしナムル 韓国のり	もち麦ごはん 牛乳 なめこ汁 いわしみぞれ煮 きんぴらごぼう	コッペパン 牛乳 大根スープ オムレツ キーマカレー	ごはん 牛乳 麩のすまし汁 福崎産さつまいもコロケ ひじきの煮物
	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	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> もち麦粉 <input type="checkbox"/> 牛乳 <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"/> ウインナー <input type="checkbox"/> クリームシチューのもと <input type="checkbox"/> とうにゆう <input type="checkbox"/> とりがらスープ <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> マーマレード しょうゆ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく りょうりしゆ <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 しょうゆ みりん カレーこ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん(町) <input type="checkbox"/> こまつな(町) <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> もちむぎそうめん(町) けずりぶし こんぶ しょうゆ りょうりしゆ・しお <input type="checkbox"/> とりにく(県) しおこしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> れんこん(県) <input type="checkbox"/> たまねぎ(町) <input type="checkbox"/> にんじん・いんげん <input type="checkbox"/> 赤みそ <input type="checkbox"/> さとう・みりん しょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう(県) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はくさい(町) <input type="checkbox"/> ほうれんそう(県) <input type="checkbox"/> さとう・みりん しょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> タンメン <input type="checkbox"/> こんさいりつつくね <input type="checkbox"/> にんじん・たまねぎ <input type="checkbox"/> 青ねぎ チキンピジョン しょうゆ とりがらスープ しお <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ <input type="checkbox"/> 黒ごま みりん <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 しょうゆ みりん こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> かんこくのり	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もち麦精麦 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> なめこ けずりぶし <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> いわしのみぞれに <input type="checkbox"/> ごぼう <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"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> コッペパン <input type="checkbox"/> もち麦粉 <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> えのきだけ <input type="checkbox"/> こまつな チキンピジョン しょうゆ とりがら しおこしょう <input type="checkbox"/> プレーンオムレツ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが・にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ・にんじん <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> カレールー(甘口) <input type="checkbox"/> カレールー(中辛) とりがらスープ ウスターソース <input type="checkbox"/> サラダあぶら しおこしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ふ <input type="checkbox"/> だいこん・にんじん <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> かまぼこ けずりぶし こんぶ しょうゆ りょうりしゆ しお <input type="checkbox"/> 福崎産さつまいもコロケ <input type="checkbox"/> だいずあぶら <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん・いんげん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん けずりぶし りょうりしゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら

	29日(月)	30日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 みそ汁 鶏の唐揚げ甘辛たれ 大根とツナの甘酢和え	ごはん 牛乳 おでん ししゃも 酢の物
	アレルギー物質	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"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> 青ねぎ <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> みそ けずりぶし <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> とりにく しおこしょう <input type="checkbox"/> だいずあぶら しょうゆ <input type="checkbox"/> さとう みりん りょうりしゆ <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ こめず	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> キャロットがらも <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> うずらたまご <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> しょうが けずりぶし <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ みりん りょうりしゆ <input type="checkbox"/> ししゃも <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> 白ごま <input type="checkbox"/> さとう しょうゆ こめず

が つ か は ひ
11月8日はいい歯の日

① **よく噛んで食べよう!**
かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

食品のかみごたえ度

1 ← → 10

かむ力を
つけよう!

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電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

今月の福崎町産野菜
大豆 小松菜 キャベツ
白菜 さつまいも

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。
こちらに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 鮑：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)

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