



1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)		8日(水)	
ごはん ぎゅうにゅう はるさめ 春雨スープ 福崎町産じゃがいもコロッケ ダッカルビ		コッペパン ぎゅうにゅう さつまいもクリーム煮 トマトオムレツ かいそう 海藻ツナサラダ		<div style="text-align: center;"> <h1>文化の日</h1> <p>感謝をこめて いただきます！ ごちそうさま！</p> <p>食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人々への感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。</p> </div>		ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 やさいいり 野菜入り肉しゅうまい はるさめ 春雨サラダ		ごはん ぎゅうにゅう 麩のすまし汁 さば 鯖の味噌煮 にんじんシリシリ ちゅう 中) ヨーグルト		ごはん ぎゅうにゅう さつまいもの味噌汁 みそしる まぐろカツ れんこんのきんぴら	
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	
ごはん		コッペパン	乳 麦	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳
はるさめ		さつまいも		ぶたにく	豚	おつゆふ	麦	さつまいも		さつまいも	
わかめ		たまねぎ		しょうが/にんにく		かざりかまぼこ		たまねぎ		たまねぎ	
たまねぎ		にんじん		サラダあぶら		だいこん		にんじん		にんじん	
とうもろこし		しめじ		とうふ	豆	にんじん		あぶらあげ	豆	あぶらあげ	豆
とうふ	豆	エリンギ		たまねぎ/にんじん		とうふ	豆	しめじ		しめじ	
とうがん		チキンウインナー	鶏	たけのこ		ほうれんそう		青ねぎ		青ねぎ	
チキンスープベース	鶏	クリームシチューのもと	乳 麦 豆 鶏 豚	だいこん/にら		けずりぶし		みそ	豆	みそ	豆
しょうゆ	麦 豆	とうにゅう	豆	しいたけ		だしこんぶ		けずりぶし		けずりぶし	
とりがらスープ	鶏	とりがらスープ	鶏	赤みそ	豆	しょうゆ	麦 豆	しょうゆ	麦 豆	まぐろカツ	麦 豆
しおこしょう		トマトオムレツ	卵	さとう		しお		だいたいあぶら		だいたいあぶら	豆
じゃがいもコロッケ	麦 豆	かいそうミックス		しょうゆ	麦 豆	さばのみそに	鯖 豆	れんこん		れんこん	
だいたいあぶら	豆	まぐろあぶらづけ	豆	みりん		にんじん		にんじん		にんじん	
とりにく	鶏	きゅうり		りょうりしゅ		きやべつ		いんげん		いんげん	
しょうが		さとう		とりがらスープ	鶏	まぐろあぶらづけ	豆	糸こんにやく		糸こんにやく	
きやべつ		しょうゆ	麦 豆	でんぶん		とうもろこし		ぶたにく	豚	ぶたにく	豚
たまねぎ		みりん		やさしいり	麦 豆 鶏 豚	しおこうじ		さとう		さとう	
にんじん				にくしゅうまい		しょうゆ	麦 豆	しょうゆ	麦 豆	しょうゆ	麦 豆
にら				りょくとうはるさめ		とりがらスープ	鶏	みりん		りょうりしゅ	
赤みそ	豆			きゅうり		しおこしょう		りょうりしゅ		りょうりしゅ	
さとう				もやし		サラダあぶら		ごまあぶら	ゴ	ごまあぶら	
しょうゆ	麦 豆			にんじん		中) ヨーグルト	乳	白すりごま	ゴ	白すりごま	ゴ
りょうりしゅ				とうもろこし							
ごまあぶら	ゴ			さとう							
白すりごま	ゴ			しょうゆ	麦 豆						
				こめす							

9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)	
コッペパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう マカロニスー ポロニアハムステーキ マセドアンサラダ		ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー もやしときゅうりのサラダ みかんゼリー		ごはん ぎゅうにゅう 豆腐の味噌汁 しらみさかな 白身魚の香り揚げ 三色和え		ごはん ぎゅうにゅう おやこ 親子煮 きやべつ入り平つくね プロッコリーのドレッシング和え		ごはん ぎゅうにゅう すまし汁 とりにく 鶏肉の照り焼き はくさい 白菜のおかか和え		コッペパン ジョア(ストロベリー) コンソメスープ ポークビーンズ ごぼうサラダ	
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	
コッペパン	乳 麦	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		コッペパン	乳 麦
ブルーベリージャム		ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう	乳	ジョア	乳
ぎゅうにゅう	乳	ぶたにく	豚	わかめ		とりにく	鶏	こども(圓)かまぼこ		チキンウインナー	鶏
アルファベットマカロニ	麦	しょうが/にんにく		たまねぎ		たまご	卵	小中) はもつくね		たまねぎ	
たまねぎ		しおこしょう		にんじん		たまねぎ		だいこん		にんじん	
にんじん		サラダあぶら		とうふ	豆	にんじん		にんじん		かぼちゃ	
エリンギ		たまねぎ		あぶらあげ	豆	糸こんにやく		えのきだけ		エリンギ	
とうふ	豆	じゃがいも		青ねぎ		青ねぎ		とうふ	豆	コンソメ	鶏 豚
チンゲンサイ		にんじん		みそ	豆	こうやどうふ	豆	青ねぎ		しょうゆ	麦 豆
チキンウインナー	鶏	トマト		けずりぶし		けずりぶし		けずりぶし		しおこしょう	
コンソメ	鶏 豚	りんご	り	ほき		さとう		だしこんぶ		ぶたにく	豚
しょうゆ	麦 豆	カレールー-甘口	麦 り	でんぶん	豆	しょうゆ	麦 豆	しょうゆ	麦 豆	だいたい	豆
しおこしょう		カレールー-中辛	麦 り	だいたいあぶら		みりん		りょうりしゅ		たまねぎ	
ポロニアハム	鶏 豚	とりがらスープ	鶏	レモンかじゅう		りょうりしゅ		しお		にんじん	
じゃがいも		もやし		さとう		でんぶん		グリルチキン	鶏 豆	ケチャップ	
にんじん		きゅうり		しょうゆ	麦 豆	サラダあぶら		さとう		トマト	
とうもろこし		にんじん		みりん		きやべつ		しょうゆ	麦 豆	赤ワイン	
きゅうり		とうもろこし		ほうれんそう		プロッコリー		みりん		さとう	
ノンエッグマヨネーズ	豆	しそドレッシング	豆	もやし		しそドレッシング	豆	りょうりしゅ		りょうりしゅ	
		みかんゼリー		にんじん				コーンスターチ		みりん	
				さとう				はくさい		とりがらスープ	鶏
				しょうゆ	麦 豆			にんじん		ごぼう	
				みりん				ほうれんそう		きゅうり	
								かつおぶし		とうもろこし	
								さとう	麦 豆	にんじん	
								みりん		ごまドレッシング	ゴ 豆

○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-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 豆：大豆 鶏：鶏肉 豚：豚肉 小麦胚芽：小麦胚芽 小麦たんぱく：小麦たんぱく 小麦グルテン：小麦グルテン 小麦粉：小麦粉 小麦澱粉：小麦澱粉 小麦抽出物：小麦抽出物 小麦由来の香料：小麦由来の香料 小麦由来の着色料：小麦由来の着色料 小麦由来の酸化防止剤：小麦由来の酸化防止剤 小麦由来の安定剤：小麦由来の安定剤 小麦由来の増粘剤：小麦由来の増粘剤 小麦由来の膨張剤：小麦由来の膨張剤 小麦由来の結着剤：小麦由来の結着剤 小麦由来の乳化剤：小麦由来の乳化剤 小麦由来の界面活性剤：小麦由来の界面活性剤 小麦由来の香料：小麦由来の香料 小麦由来の着色料：小麦由来の着色料 小麦由来の酸化防止剤：小麦由来の酸化防止剤 小麦由来の安定剤：小麦由来の安定剤 小麦由来の増粘剤：小麦由来の増粘剤 小麦由来の膨張剤：小麦由来の膨張剤 小麦由来の結着剤：小麦由来の結着剤 小麦由来の乳化剤：小麦由来の乳化剤 小麦由来の界面活性剤：小麦由来の界面活性剤

※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

	17日(金) <small>食育の日献立</small>	20日(月)	21日(火) <small>トライやる献立</small>	22日(水)	24日(金)	27日(月)
こんだて	もちむぎごはん ぎゅうにゅう もち麦めん入り中華スープ 春巻き 大根とささみの甘酢和え	ごはん ぎゅうにゅう 大根スープ ドライカレー もち麦めんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 豚汁 こども園)ちくわ磯辺揚げ 小中)ししやもフライ 切干大根のナムル	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ ハンバーグおろしかけ りっちゃんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 中)のりの佃煮 さつまいもの味噌汁 いわしのかぼすレモン煮 海藻ごまサラダ	ごはん ぎゅうにゅう 大根の味噌汁 さわらのレモン幽庵焼き 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	□ ごはん □ もちむぎ精麦 大麦 ○ ぎゅうにゅう 乳 □ もちむぎめん 麦 大麦 △ はくさい △ にんじん △ たけのこ △ たまねぎ ○ とうふ 豆 △ とうもろこし ラーメンスープ/パイタン 麦 豆 ゴ しょうゆ 麦 豆 とりがらスープ 鶏 しおこしょう ○ はるまき 麦 豆 豚 □ だいたま 豆 △ だいこん △ きゅうり △ にんじん ○ ささみ 鶏 □ さとう しょうゆ 麦 豆 こめす	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 △ だいこん/とうがん △ とうもろこし △ えのきだけ/ほうれんそう ○ とうふ 豆 しょうゆ 麦 豆 しおこしょう ○ ぎゅうにゅう 牛 ○ ぶたにく 豚 しょうが/にんにく □ サラダあぶら △ たまねぎ/にんじん △ トマト ○ だいたま 豆 □ カレールー甘口 麦 り □ カレールー中辛 麦 り とりがらスープ 鶏 とんかつソース しおこしょう □ もちむぎめん 麦 大麦 △ きゅうり/きやべつ △ とうもろこし/にんじん しそドレッシング 豆	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 ○ ぶたにく 豚 しょうが □ サラダあぶら △ はくさい □ さつまいも △ にんじん △ こんにやく △ しめじ ○ あぶらあげ 豆 △ 青ねぎ ○ みそ 豆 けずりぶし ○ こども園)ちくわ磯辺揚げ 麦 豆 ○ 小中)ししやもフライ 麦 豆 □ だいたま 豆 △ きりぼしだいこん △ もやし △ きゅうり △ にんじん ○ ささみ 鶏 □ さとう しょうゆ 麦 豆 こめす □ 白ごま ゴ	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 □ ビーフン △ たまねぎ/にんじん △ チンゲンサイ △ とうがん ○ とうふ 豆 ○ わかめ 鶏 チキンスープベース 鶏 しょうゆ 麦 豆 とりがらスープ 鶏 しおこしょう ○ とりぶたハンバーグ 鶏 豚 △ だいこん □ さとう しょうゆ 麦 豆 みりん △ きやべつ △ きゅうり △ にんじん △ とうもろこし ○ しおこんぶ 麦 豆 ゼ ○ ささみ 鶏 ○ かつおぶし イタリアンドレッシング	□ ごはん ○ 中)のりのつくだに 麦 豆 ○ ぎゅうにゅう 乳 □ さつまいも △ たまねぎ △ にんじん ○ あぶらあげ 豆 △ しめじ △ 青ねぎ ○ みそ 豆 けずりぶし ○ いわしのかぼすレモンに 麦 豆 オレ ○ かいそうミックス △ きゅうり ○ ささみ 鶏 □ 白ごま ゴ □ さとう しょうゆ 麦 豆 みりん	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 △ だいこん ○ とうふ 豆 △ にんじん ○ あぶらあげ 豆 △ 青ねぎ ○ みそ 豆 にぼし ○ さわら △ レモンかじゅう □ さとう しょうゆ 麦 豆 みりん りょうりしゆ ○ ひじき ○ とりにく 鶏 △ にんじん △ いんげん △ こんにやく ○ だいたま 豆 □ さとう/みりん しょうゆ 麦 豆 りょうりしゆ かつおだし □ サラダあぶら

	28日(火)	29日(水)	30日(木)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ 肉団子の甘酢がらめ カトルりんご	ごはん ぎゅうにゅう 鶏すき風煮 たまごやき 卵焼き もやしときゅうりのごま酢和え	コッペパン ぎゅうにゅう こかぶのポタージュ ハンバーグケチャップがけ アーモンドサラダ
	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 乳 ○ わかめ △ たまねぎ △ にんじん △ 青ねぎ △ とうもろこし ○ とうふ 豆 □ 白ごま ゴ チキンスープベース 鶏 とりがらスープ 鶏 しょうゆ 麦 豆 りょうりしゆ しおこしょう ○ とりつくね 鶏 □ だいたま 豆 △ たまねぎ △ たけのこ △ ピーマン ケチャップ □ さとう しょうゆ 麦 豆 こめす □ サラダあぶら △ りんご り	□ ごはん ○ ぎゅうにゅう 乳 ○ とりにく 鶏 □ サラダあぶら △ はくさい △ たまねぎ △ にんじん △ 白ねぎ ○ やきどうふ 豆 △ 糸こんにやく △ えのきだけ □ おつゆふ 麦 □ さとう しょうゆ 麦 豆 みりん りょうりしゆ けずりぶし ○ たまごやき 卵 麦 豆 り △ もやし △ きゅうり □ 白ごま ゴ □ さとう しょうゆ 麦 豆 こめす	□ コッペパン 乳 麦 ○ ぎゅうにゅう 乳 △ こかぶ △ たまねぎ △ にんじん △ ブロccoli 豆 ○ だいたま 豆 ○ 白いんげんまめ 豚 ○ ベーコン 乳 麦 豆 □ ベシャメルソース 麦 豆 ○ とうにゅう 豆 とりがらスープ 鶏 しおこしょう ○ とりぶたハンバーグ 鶏 豚 ケチャップ とんかつソース □ さとう みりん △ きやべつ △ にんじん △ とうもろこし □ アーモンド ア □ さとう しょうゆ 麦 豆 みりん

11月は「いい歯の白」や「勤労感謝の白」や「和食の白」などがあります。食に関連するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみたいでしょうか。

日本は、多くの食料を海外から輸入していることを知っていますか？ 買い物をする時に、食べ物はどこでだれがつくったものなのか、また、国産なのか輸入したもののかなどを気にかけてみましょう。

1 旬の食材を食べよう

2 地元でとれる食材を食べよう

3 ごはん中心のバランスのよい食事をしよう

4 食べ残しを減らそう

今月の福崎町産野菜

さつまいも とうがん だいたま はくさい だいこん きやべつ ほうれんそう

和食クイズ 和食クイズに挑戦してみましょう。

1 配ぜんする時のごはんのみそ汁の位置はどっちが右でどっちが左？

2 調味料を加える順番の「さしすせそ」の「せ」は何？

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 ピ：落花生 イ：えび 蟹：かに ア：アーモンド 鮫：あわび 飴：いか ら：いくら 柿：オレンジ

※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