給食予定献立表 令和7年 11月

福崎町給食共同調理センター

給	食予定的	献立表		令和 /	′年 1		1月			JEH) H) VD.	又.	ᄌᄜᄱ					
Ť	3日(月)			4日(火)	•		5日(水)			6日(木)			7日(金)	いい歯の日献立	R	10日(月)		
F			┍	w - 11.7857		_	`はん ぎゅう	シニ ゅう	_	 ッペパン		_	はんお魚			 `はん		
	ぎゅ ABC			アップルパン ぎゅうにゅう ABCマカロニスープ						-				3, 9, 1,	1			
-							[E<			ぎゅうにゅう			ゆうにゅう	LZ	ぎゅうにゅう			
<u>,</u>										ハヤシシチュー			野豆腐のみ	そ光	カ	カレーうどん		
:						+ا	ムル		 	-ムレツ		U.₹	iみざかな 身魚のレモ :	ゝ場げ	15	くわの磯辺	ぁ 揚げ	
	マ	-			_0	1	ニュー うお米のタノ	or 1	_		- <i>1</i>	1+/	えい。 菜と小松菜の	本	1 - :	= 7: ±	20 · 7	
	人	ふ	+	ヤロットライ		"	リーお木のダノ	V	\	゚゚゚ーモンドサ [・]	フタ		来と小松来の	ノのかか州え	音	、味和え		
	/1.	. h			アレルギー物質	1		アレルギー物質	1		アレルギー物質	T T		アレルギー物質			アレルギー物	
	11	. か		コッペパン	麦		ごはん			コッペパン	麦		ごはん			ごはん		
.	, _	,		ドライアップル	ij	0	ぎゅうにゅう	乳	0	ぎゅうにゅう	乳	0	おさかなふりかけ	麦豆餚ゴ	0	ぎゅうにゅう	乳	
	σ	\	0	ぎゅうにゅう	乳		ピーフン		0	ぶたにく	豚	0	ぎゅうにゅう	乳	0	とりにく	鶏	
		,	ь	ABCマカロニ	麦		たまねぎ/にんじん			しおこしょう		0	こうやどうふ	豆	1 '	しょうが/にんにく		
		Ī		たまねぎ		0	とうふ	豆	lo	サラダあぶら			わかめ			サラダあぶら		
١.		ひ		にんじん		ı	青ねぎ			たまねぎ			たまねぎ				麦	
	\vdash			さつまいも			チキンプイヨン	碧		にんじん			にんじん			たまねぎ		
				パセリ			しょうゆ	麦豆		じゃがいも			さつまいも			にんじん		
				ポークウインナー	BSC		とりがらスープ			しめじ			青ねぎ			白ねぎ		
			Ŭ	コンソメ	鶏豚		しおこしょう	X469					みそ	豆		1	豆	
					麦豆	┝		豚	┨╏	ホワイン			けずりぶし			カレール一甘口		
					麦豆	١		189					ほき		-			
			<u></u>	しおこしょう	10th 07:	ł	しょうが/にんにく		^	\						カレールー中辛	麦 り 	
			_	ボロニアハム	鶏豚	_	りょうりしゅ			ウスターソース			でんぷん	_		カレーこ		
				にんじん		ı	サラダあぶら	_	_		鶏豚			豆		さとう		
				サラダあぶら		ı		豆		プレーンオムレツ	卵 豆 鶏		レモンかじゅう			1	麦 豆	
.				きゃべつ		🗖	さとう/みりん			きゃべつ			さとう			みりん		
	11月8日	首は		たまねぎ				麦 豆		とうもろこし			しょうゆ	麦豆		しお		
	いい歯の	の <u>占</u>	1	まぐろあぶらづけ	豆	0	赤みそ	豆		にんじん			みりん		_	けずりぶし		
1	生涯にわたって首から	•	_	とうもろこし			コチュジャン	豆			ア	Δ	こまつな			ちくわのいそべあげ	麦豆	
	まないしく食べるためには、 と大な歯が必要です。食	2 2 2	1	にんにく			とりがらスープ	鶏		さとう		Δ	はくさい		므	だいずあぶら	豆	
	丈夫な歯が必要です。食 後の歯みがきをして、歯	3		オリーブあぶら			もやし/にんじん			しょうゆ	麦 豆	Δ	にんじん			たくあん	豆	
	後の歯みがきをして、歯 の健康を保ちましょう。	9		さとう		Δ	ほうれんそう			みりん		_ 0	かつおぶしけずり			もやし		
				こめず			白ごま	ゴ					さとう			こまつな		
				レモンかじゅう			さとう						しょうゆ	麦 豆		さとう		
				しお			しょうゆ	麦 豆					みりん			しょうゆ	麦 豆	
							こめず] '	みりん		
							中)お米のタルト	豆										
-	110 (4)			12日(水)			120 (+)		ı	1 4 口 (合)			17日(月)		$\overline{}$	100 (4)		
F	11日(火)						13日(木)			14日(金)			1/日(月)		18日(火)			
:	コッペパン		゚゚゙゠゙゚	はん		⊐	ッペパン		に	ごはん ぎゅう	うにゅう	ご	はん		=	ッペパン		
<u>.</u> :	ぎゅうにゅう		#	ゆうにゅう		#	かうにゅう		H	トんちん汁		¥	かうにゅう		#	ゆうにゅう		
.	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1,3								のみそがは		マーボーどうふ			コンソメスープ		
- Ι,	LINE / T H		1		小ニモ/ 	ı	•		ر جرا	/ + +					1	1		
- 1				さわらのレモン幽庵焼き		^	ンパークのケチ	-ャップソース	1	7. 3		一不	ボークしゅうまい			白身魚フライ 		
	きゃべつのツァ	ナマヨ和え	れ	んこんのきん	んぴら	さ	つまいもサラ	ラダ	リソ	/一ダ風ゼリ-	_	Ξ	ックスゼリ-	_	ぱ	ぼうサラダ		
	I	アレルギー物質	1		アレルギー物質		1	アレルギー物質	ł		アレルギー物質	F		アレルギー物質			アレルギー物	
\dashv_{i}		麦	_	ごはん	プレル-1 10g	_		麦	_	こはん	7 2 72 723	_	ごはん	プレルマ 100頁	_		麦	
- ⊢		<u>~</u> 乳			乳	_		乳	₩	-	乳	_	+	乳	_	ぎゅうにゅう	乳	
· -	コ さつまいも		+	かぼちゃ		-	レタス	- -	-		鶏		ぶたにく	豚	_	ベーコン	豚	
<u> </u>	」			たまねぎ		ı		豚		だいこん/にんじん			しょうが/にんにく		1 -	たまねぎ		
	△ にんじん			にんじん		ı	たまねぎ				豆		りょうりしゅ			にんじん		
. I	△ しめじ			わかめ		ı	にんじん			こんにゃく		_	サラダあぶら			はくさい		
'	△ プロッコリー				豆	ı		豆		、青ねぎ			サラダめから とうふ	 豆		プロッコリー		
	△ プロッコリー ○ ポークウインナー	 BSG		青ねぎ	<u> </u>	ı	青ねぎ	<u> </u>		青ねさ けずりぶし			とうふ たまねぎ	*		1		
- []					_	^		VÁ UZ									豆 鶏 豚	
	□ クリームシチューのもと ○ L = 1 - 1 = 2				豆			鶏豚		こんぶ	 ₌		にんじん					
- ['		豆	_	けずりぶし		-		麦 豆			麦 豆		えだまめ	豆		1	麦 豆	
		鶏豚		さわら		Ŀ	しおこしょう	— — —	-	みりん			れんこん		<u> </u>	しおこしょう	<u> </u>	
	しおこしょう		4	レモンかじゅう		l٥	とうふいりハンパーグ	羯 豚 豆 	_	しお			たけのこ			しろみざかなフライ	-	
- [鶏豆		さとう			ケチャップ		0		鶏		きくらげ		_		豆	
	コ さとう				麦 豆		とんかつソース	الا		しょうが				豆		ごぼう		
		麦 豆		みりん		ı	さとう			りょうりしゅ			さとう/みりん	ĺ.		きゅうり		
	みりん		\vdash	りょうりしゅ		-	みりん		+	サラダあぶら			1	麦 豆		にんじん		
	りょうりしゅ		0	ぎゅうにく	牛	ı	さつまいも			きゃべつ/にんじん			とりがらスープ	鶏		とうもろこし		
	コーンスターチ			しょうが		Δ	えだまめ	豆	Δ	たまねぎ			でんぷん			ごまドレッシング	ゴ 豆	
- [-	Δ きゃべつ			サラダあぶら		Δ	にんじん			ケチャップ			ごまあぶら	ゴ				
.	△ きゅうり		Δ	れんこん		Δ	とうもろこし		Δ	りんご	IJ		中) とうばんじゃん	豆] '			
4	△ にんじん		Δ	にんじん			ごまドレッシング	ゴ 豆	0	赤みそ	豆	0	ポークしゅうまい	麦 豚	1			
- [O まぐろあぶらづけ	豆	Δ	いんげん						さとう		Δ	みかんシロップづけ]			
- 1	□ ノンエッグマヨネーズ	豆	Δ	こんにゃく						しょうゆ	麦 豆		ダイスカットみかんゼリー					
			4	白ごま						みりん			ダイスカットなしゼリ ー					
				さとう/みりん						りょうりしゅ					1 '			
- 1	1				麦 豆	1	1		\vdash	しゃがいもコロッケ	# F	\dashv						
			1	しょうゆ	友 豆	ı			ıш	1 0 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	X II							
				りょうりしゅ	友 豆						豆							

※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 Iヒ:えび 蟹:かに ア:アーモンド 鮑:あわび 仂:いか ら:いくら 加:オレンジ か: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:マカダミアナッツ モ:もも 芽: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

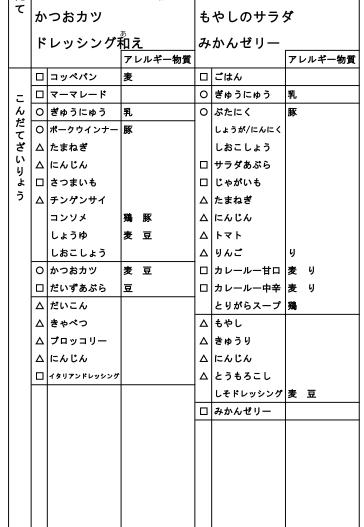
[※]たまごが含まれる献立名・材料に色を付けています。

[※]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。

L	19日(水)	食育の日献立	$\sum_{i=1}^{2}$	20日(木)			21日(金)			24日(月)		2	25日(火)			26日(水)		
:	ちむぎごはん		コッペパン			ごはん							コッペパン			ごはん		
. :	親子煮			ぎゅうにゅう コーンスープ 鶏肉のスタミナ焼き			ぎゅうにゅう もちむぎそうめん汁 いわしのみぞれ煮			勤 *			ゆうにゅう		ぎゅうにゅう			
\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\										到 6	F	点り	いんげん藍の	カポタージュ		なめこ汁		
										労った	5 /	ハンバーグのおろしあんかけ もちむぎ麺サラダ			鶏そぼろ 白菜のツナ和え			
- 1	すもの						ひじきの煮物			ディップ (A)								
		アレルギー物質			アレルギー物質			アレ	ルギー物質	感剂				アレルギー物質			アレルギー物	
Ī	□ ごはん			コッペパン	麦		ごはん			=A ↓ し	ī		コッペパン	麦		ごはん		
[□ もちむぎ精麦	大麦	0	ぎゅうにゅう	乳	0	ぎゅうにゅう	乳		制や	•	ा	ぎゅうにゅう	乳	0	ぎゅうにゅう	乳	
_	ご ぎゅうにゅう	乳	Δ	たまねぎ			もちむぎそうめん	麦	大麦	<u> </u>	[\circ	ベーコン	豚	Δ	なめこ		
	ことりにく	鶏	- 1	にんじん		0	かまぼこ			U)	l l	\Box	さつまいも		Δ	だいこん/にんじん		
[コ サラダあぶら			さつまいも		0	とうふ	豆		_	4	△│	たまねぎ		0	とうふ/あぶらあげ	豆	
(つ たまご	卵	Δ	クリームコーン		Δ	だいこん/にんじん			⊢ ひ	4	△	にんじん		△	青ねぎ		
4	△ たまねぎ		Δ	とうもろこし		Δ	青ねぎ			H .	4	△│	パセリ		0	みそ	豆	
4	△ にんじん		Δ	エリンギ			けずりぶし			振ぅ	(이	白いんげんまめ			けずりぶし		
4	△ こんにゃく		미	クリームポタージュルウ	乳 麦 豆 豚		こんぷ				ı	미	ベシャメルソース	乳 麦 豆	0	とりにく	鶏	
4	△青ねぎ			とうにゅう	豆		しょうゆ	麦	豆	替 ぇ	(이	とうにゅう	豆		しょうが		
	Oこうやどうふ	豆	Δ	パセリ			みりん			Ħ [^] ÷			チキンプイヨン	鶏		りょうりしゅ		
	けずりぶし			コンソメ	鶏 豚		しお						コンソメ	鶏 豚		サラダあぶら		
[コ さとう			しおこしょう		0	いわしのみぞれに	麦	豆	休ぅ			しおこしょう		0	いりたまご	卵 麦 豆	
	しょうゆ	麦 豆		とりにく	鶏	0	とりにく	鶏		ا ن	(이	とりぶたハンパーグ	鶏 豚	△	ごぼう		
	みりん			しょうが/にんにく			サラダあぶら			Hっ	4	△│	だいこん		△	にんじん		
	□ でんぷん		미	さとう		0	ひじき				ı	미	さとう		△	いんげん		
L	きゃべついりひらつくね	鶏 豚		しょうゆ	麦 豆	Δ	にんじん			勤労感謝の日に	_		しょうゆ	麦 豆		さとう		
	つ わかめ			みりん		Δ	いんげん			思いを伝えよ	: う		みりん			しょうゆ	麦 豆	
4	△│きゅうり			りょうりしゅ		Δ	こんにゃく			(ありがとう)		미	もちむぎめん	麦 大麦		みりん		
4	△│もやし		ㅁ	ごまあぶら	ゴ	0	だいず	豆				△│	きゃべつ			かつおだし		
[コ さとう			きゃべつ			白ごま	₫			-	4	きゅうり		△	はくさい		
	しょうゆ	麦 豆	Δ	プロッコリー			さとう				market Marie	△│	にんじん		Δ	こまつな		
L	こめず		Δ	にんじん			しょうゆ	麦	豆	11月23日は勤労懲謝の自さす。 謝の自は、「勤労をたっとび、生産	勤労懲 Z	△│	とうもろこし		0	まぐろあぶらづけ	豆	
				フレンチドレッシング			みりん			営党たがいに戀謝しあう」首と楚め	められて		しそドレッシング	麦 豆		さとう		
							りょうりしゅ			います。 身近な光たちに激劇の気持 えてみませんか?	持ちを伝					しょうゆ	麦 豆	
							かつおだし									こめず		

27日(木) 28日(金) **コッペパン マーマレード ごはん** ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう こんだて ウインナーのスープ煮 ポークカレー かつおカツ もやしのサラダ ドレッシング和え みかんゼリー アレルギー物質 ロコッペパン □ ごはん ロマーマレード 〇 ぎゅうにゅう



11 首は「いい歯の白」や「勤労懲滅の白」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てはいかがで しょうか。



感謝を込めていただきます! ごちそうさま!



食事の前後のあいさつには、食 べ物の冷をいただくことや、食事 をつくるためにかかわった人たち 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



食料生産には多くの 手間がかかっています

資料の監査にかかわる人たちは、監査 性を嵩めたり、よい品質のものをつくっ たりするために、さまざまな工業や勢力 をしています。わたしたちがおいしい資 事を食べられるのは、そうした生産者の 働きのおかげです。

手間をかけてつく られた食べ物を無駄 にしないようにしま しょう。



よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎ を防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働 きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



Q かむ力をつけるには Q どうして食べ物をよくかんだ方がよいの? どうすればよいの?

食後、酸性に償いた口 **A**. の中をだ液の働きによっ て売の状態に関し、歯の表面を修 でも食べ続ける「だらだら食べ」 やスマートフォンやゲームなどを しながらの「ながら食べ」をする と、いつまでも酸性に傾いたまま で、むし歯にな りやすくなりま す。食事や間食

Q. だらだら食べって

よくないの?

0>0<

かむ方は毎日の食事や **A.** 間食を通して身につける ものです。するめや芋しいも、ド ライフルーツなどの乾物は、永労 が少ない券、かみごたえも抜雑で す。かみごたえのあるものを食べ てしっかりかむ体験をしましょう。 ただし、あごや胃に糞粒がかかる ので、食べすぎに注意しましょう。



養べ物をよくかむと脳にある A. 満腹中枢が刺激されて「おなか がいっぱい」と戀じることで食べすぎを 防ぎます。また、かむと脳への血流量が 増えて脳の働きを活性化します。よくか むことで養べ物が細かくかみくだかれ、 さらにだ液に含まれる消化酵素が消化・ | 阪収を助けてくれます。かむほどにたく し出てくるだ液は消化を助けるほか、 酸性に躓いた台の節を荒に美したり、歯 の冓若炭化を促したりしてむし歯を防ぐ のに役立ちます。よくかんで食べること はこんなに俗によいことがあるのです。



今月の福崎町産野菜

さつまいも だいこん ブロッコリー じゃがいも

※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)

※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。

は時間を決め、 食後は歯みがき

をしましょう。

※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 IĽ:えび 蟹:かに ア:アーモンド 鮑:あわび 仂:いか ら:いくら 加:オレンジ が: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:マカダミアナッツ EE: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

□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)