




Main table for the first week (Nov 1-9). Columns include dates (1日(水) to 9日(木)), meal names (e.g., もち麦ご飯, ご飯), and allergen lists (アレルギー物質) with checkboxes for ingredients like 小麦, 卵, 大豆, etc.

Main table for the second week (Nov 10-17). Columns include dates (10日(金) to 17日(金)), meal names (e.g., ご飯, コッペパン), and allergen lists with checkboxes for ingredients like 小麦, 卵, 大豆, etc.

○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：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：キウイフルーツ
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。 ア：アーモンド 大麦：大麦・もち麦

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)
こんだて	ご飯 みそ汁 かやくご飯の具 さつまいもの天ぷら 牛乳	ご飯 そばろ煮 きやべつ入り平つくね ほうれん草のごま和え 牛乳	もち麦ご飯 そうめん汁 いわしのしょうが煮 ひじきの煮物 牛乳	ご飯 すまし汁 すき焼き風煮 白花豆のコロッケ 牛乳	ご飯 トックのスープ ホキの香り揚げ もやしのごま和え 牛乳	ご飯 ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ アーモンドサラダ 牛乳 みかん
	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	ご飯 牛乳 たまねぎ にんじん 青ねぎ とうふ なめこ水煮 かつお節 みそ 鶏肉 ひじき ごぼう しめじ れんこん にんじん 白ごま 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん おろししょうが 料理酒 だし汁 さつまいもの 天ぷら だいずあぶら	ご飯 牛乳 たまねぎ にんじん じゃがいも いんげん 厚揚げ 糸こんにゃく 鶏ミンチ かつお節 砂糖 しょうゆ みりん 料理酒 おろししょうが きやべつ入り 平つくね ほうれんそう もやし にんじん 白ごま 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし汁 料理酒	ご飯 もち麦精麦 牛乳 大根 にんじん 青ねぎ えのき そうめん かつお節 だし昆布 しょうゆ 料理酒 塩 いわしの しょうが煮 ひじき にんじん いんげん 鶏肉 大豆水煮 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし汁	ご飯 牛乳 大根 にんじん 青ねぎ しめじ ごぼう 油揚げ かつお節 だし昆布 しょうゆ 料理酒 塩 たまねぎ/にんじん 白菜 おつゆふ 白ねぎ 牛肉 焼豆腐 かつおだし汁 砂糖 しょうゆ みりん 糸こんにゃく 白花豆のコロッケ だいずあぶら	ご飯 牛乳 大根 にんじん 青ねぎ トック わかめ えのき チキンピヨ しょうゆ たまご 料理酒 ホキ でんぶん だいずあぶら 砂糖 しょうゆ みりん レモン果汁 もやし ほうれんそう にんじん 白すりごま 砂糖/みりん しょうゆ だし汁	ご飯 牛乳 たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ しめじ じゃがいも トマトピューレ ハヤシフレーク 豚肉 赤ワイン とりがら ほうれん草 オムレツ きやべつ にんじん コーン アーモンド 砂糖 しょうゆ みりん みかん
	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

	29日(水)	30日(木)	土曜日給食		
こんだて	もち麦ごはん さつまいもの蒲焼き 三色和え 牛乳	バターロール 八宝菜 (小中)皿うどん 五目包子 切干大根のごま酢和え	4日 黒糖テーブルロール 型抜きチーズ みかん	アレルギー物質 乳 卵 麦 豆 乳 オレ	
	アレルギー物質	アレルギー物質	11日 おにぎり(おかか) チキンソーセージ ヨーグルト	ゴ 麦 豆 鶏 乳	
こんだてざいりょう	ご飯 もち麦精麦 牛乳 さつまいも 大根 にんじん 青ねぎ ごぼう 油揚げ みそ かつお節 さんま開き 砂糖 しょうゆ みりん 水 コーンスターチ 白菜 にんじん ほうれんそう 砂糖 しょうゆ みりん 白ごま かつおだし汁	バターロール 牛乳 豚肉 しょうが むきえび いか 白菜 たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ 干ししいたけ きくらげ チキンピヨ しょうゆ 料理酒 でんぶん 中華麺(幼) 五目包子 ささみ水煮 切干大根 にんじん きゅうり もやし 白ごま 砂糖/米酢 しょうゆ 皿うどん(小中)	18日 ランチパック(卵) りんごゼリー 紫いもチップ	25日 おにぎり(鮭) バナナ ウエハース	乳 卵 麦 豆 乳 卵 麦 豆 リ 鮭 豆 パ 乳 麦 豆
	アレルギー物質	アレルギー物質	お知らせ ＜給食費口座振替日＞ 11月 6日(月) 11月 20日(月) 前日までの入金をお願いします		



# 11月8日は

## 歯を大切にしていますか?

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!



・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ  
・歯みがきはめんどうだからしない

・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き



### 丈夫な歯を作る為にカルシウムが大切

カルシウムは骨や歯を作る成分です。  
成長期の皆さんは今、骨や歯も成長の真っ只中です。  
カルシウムが多い食品のほかに栄養バランスの良い食事を心がけましょう。また、食事だけでなく、適度な運動と睡眠も丈夫な骨や歯を作る為には欠かせません。



### カルシウムが多い食品大集合!

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 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  
 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 ゼ：ゼラチン パ：バナナ カシ：カシューナッツ ゴ：ごま  
 ※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。 ア：アーモンド 大麦：大麦・もち麦