給食予定献立表　令和2年　11月

福崎町給食共同調理センター

2日（月）

こんだて：ごはん / 豚汁 / 鮭のおろしあんかけ / ほうれん草のごま和え / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
○	ぶたにく	豚
□	さつまいも	
△	だいこん	
△	にんじん	
△	あおねぎ	
△	ごぼう	
△	こんにゃく	
○	あぶらあげ	豆
○	みそ	豆
	かつお節	
	料理酒	
△	しょうが	
○	鮭	
△	だいこん	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
△	ほうれんそう	
△	もやし	
△	にんじん	
□	白ごま	ゴ
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	

3日（火）

文化の日

4日（水）

こんだてさいりょう：もち麦ごはん / 中華スープ / そぼろ丼 / 海藻サラダ / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
□	もち麦精麦	大麦
○	牛乳	乳
△	だいこん	
△	チンゲンサイ	
○	とりつくね	鶏 豚 豆
△	にんじん/しめじ	
	ラーメンスープ	麦 豆 ゴ
	しょうゆ	麦 豆
	とりがら	鶏
	塩こしょう	
△	ごぼう/しょうが	
△	にんじん/いんげん	
○	たまご	卵
○	とりにく	鶏
□	サラダあぶら	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
	料理酒/だし	
○	ツナフレーク	豆
○	かいそう	
△	きゅうり	
□	白ごま	ゴ
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	

5日（木）

こんだてさいりょう：コッペパン / 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 / 牛乳

		アレルギー物質
□	コッペパン	麦 乳
□	もち麦粉	大麦
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
□	さつまいも	
△	しめじ	
△	エリンギ	
○	ウインナー	鶏
	シチューミックス	麦 豆 乳 鶏 豚
○	とうにゅう	豆
	とりがら	鶏
○	とりにく	鶏
□	マーマレード	オレ
	しょうゆ	麦 豆
△	しょうが	
△	にんにく	
△	きゃべつ	
△	きゅうり	
△	にんじん	
□	さとう	
	うすくちしょうゆ	麦 豆
	みりん	
	カレーこ	

6日（金）

こんだてさいりょう：ごはん / トッポギのスープ / ホキの香り揚げ / きゃべつのちりめん和え / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	にんじん	
△	小松菜	
□	トッポギ	
△	もやし/えのき	
○	ベーコン	豚
	チキンブイヨン	鶏
	しょうゆ	麦 豆
	料理酒	
□	ごまあぶら	ゴ
	とりがら	鶏
	ちゅうかスープ	
○	ホキ	
□	でんぷん	
□	だいずあぶら	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
△	レモン果汁	
△	きゃべつ/ほうれんそう	
○	ちりめんじゃこ	(鯖 ｴﾋﾞ 蟹 ｲｶ)
□	サラダあぶら	
□	白ごま	ゴ
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	

9日（月）

こんだてさいりょう：ごはん / さつまいものみそ汁 / キャベツ入り平つくね / 白菜のゆず和え / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
□	さつまいも	
△	あおねぎ	
○	とうふ	豆
△	しめじ	
	かつお節	
○	みそ	豆
○	あぶらあげ	豆
○/△	きゃべつ入り平つくね	鶏 豚
△	はくさい	
△	こまつな	
△	にんじん	
△	ゆず果汁	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	

10日（火）

こんだてさいりょう：ごはん / すき焼き風煮 / 鮭メンチ / 切干大根のごま酢和え / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	はくさい	
△	にんじん	
△	白ねぎ	
○	ぎゅうにく	牛
□	サラダあぶら	
○	やきとうふ	豆
△	こんにゃく	
△	えのき	
□	ふ	麦
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
	かつお節	
	料理酒	
○/□	さけメンチカツ	鮭 豆 麦
□	だいずあぶら	
○	ささみ	鶏
△	切干大根	
△	にんじん	
△	きゅうり	
△	もやし	
□	白ごま	ゴ
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	こめす	

11日（水）

もち麦ごはん / あんかけ丼 / チーズのすり身巻き / ほうれん草のおひたし / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
□	もち麦精麦	大麦
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
○	ぶたにく	豚
△	たけのこ	
△	しめじ	
△	えだまめ	
○	なると	
△	きくらげ	
△	しょうが	
□	サラダあぶら	
	かつお節	
□	さとう	
	みりん	
	しょうゆ	麦 豆
	料理酒	
□	でんぷん	
□	ごまあぶら	ゴ
○	チーズのすり身巻き	乳
△	ほうれんそう	
△	もやし	
△	にんじん	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
	だし	

12日（木）

バーガーパン / コンソメスープ / チキンカツ / サンド野菜 / 小中)スライスチーズ / 牛乳

		アレルギー物質
□	バーガーパン	麦 乳
□	もち麦粉	大麦
○	牛乳	乳
○	ベーコン	豚
□	さつまいも	
△	たまねぎ	
△	にんじん	
□	じゃがいも	
○	とうふ	豆
△	かぼちゃ	
△	しめじ	
	コンソメ	鶏 豚
	とりがら	鶏
	塩こしょう	
○/□	チキンカツ	鶏
□	だいずあぶら	
△	きゃべつ	
△	きゅうり	
△	にんじん	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
	カレーこ	
○	スライスチーズ	乳

13日（金）

ごはん / おでん / 焼きししゃも / 酢の物 / ぶどうゼリー / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	大根	
△	にんじん	
□	じゃがいも	
○	がんも	豆
△	こんにゃく	
○	うずらたまご	卵
○	とりにく	鶏
△	しょうが	
	かつお節	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
	料理酒	
○	ししゃも	
○	わかめ	
△	きゅうり	
△	もやし	
□	白ごま	ゴ
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	こめす	
□	ぶどうゼリー	

16日（月）

ごはん / ハヤシシチュー / ほうれん草オムレツ / ミックスフルーツ / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	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	
	ハヤシシチューの素	
○	ぶたにく	豚
	赤ワイン	
	とりがら	鶏
	塩こしょう	
	ウスターソース	
○/△	ほうれん草オムレツ	卵 豆
△	パインのシロップづけ	
△	おうとうダイス	モモ
□	ゼリー	

17日（火）

ごはん / ふのすまし汁 / 小中)たこのからあげ(県産) / 幼)はものフライ / 切干大根の煮物 / ふりかけ / 牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
□	ふ	麦
△	だいこん	
△	にんじん	
△	しめじ	
△	あおねぎ	
	かつお節	
	こんぶ	
	しょうゆ	麦 豆
	料理酒	
○	たこのからあげ	麦
□	だいずあぶら	
○	ハモフライ	麦 豆
□	だいずあぶら	
△	切干大根	
○	ちくわ	
△	にんじん	
△	いんげん	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
	だし	
□	サラダあぶら	
	ふりかけ	

○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：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　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　バ：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

18日（水）

こんだて

もち麦ごはん
カレー
りっちゃんのサラダ
ヨーグルト
牛乳

こんだてざいりょう

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
□	じゃがいも	
△	トマト	
△	りんご	り
○	とりにく	鶏
△	しょうが	
△	にんにく	
□	カレールー（甘口）	麦 り
□	カレールー（中辛）	麦 り
	とりがら	鶏
□	サラダあぶら	
	塩こしょう	
△	きゃべつ/きゅうり	
△	にんじん	
△	コーン	
○	塩こんぶ	麦 豆 ゼ
○	ポークハム	豚
	かつお節	
	サラダあぶら	
	りんごす	り
□	さとう	
	塩こしょう	
○	ヨーグルト	乳 ゼ

19日（木）

コッペパン
大根スープ
ハンバーグの
たまねぎソースがけ
マセドアンサラダ
牛乳

		アレルギー物質
□	コッペパン	麦 乳
□	もち麦粉	大麦
○	牛乳	乳
○	ピッコロハム	鶏
△	だいこん	
△	にんじん	
○	とうふ	豆
△	しめじ	
△	あおねぎ	
	チキンブイヨン	鶏
	しょうゆ	麦 豆
	とりがら	鶏
	塩	
○	チキンハンバーグ	鶏 豚 豆
△	たまねぎ	
△	にんにく	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
	料理酒	
□	サラダあぶら	
□	さつまいも	
△	にんじん	
△	コーン	
△	えだまめ	
□	ノンエッグマヨネーズ	豆

20日（金）

ごはん　食育の日こんだて
もち麦そうめん汁
福崎町産さつまいもコロッケ
ひじきの煮物
小中)味付けのり
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	だいこん(県)	
△	にんじん	
△	こまつな(町)	
△	えのき	
□	もち麦そうめん(町)	大麦 麦
	かつお節	
	こんぶ	
	しょうゆ	麦 豆
	料理酒	
	塩	
□	福崎町産さつまいもコロッケ	麦 豆
□	だいずあぶら	
○	ひじき(県)	
△	にんじん	
△	いんげん	
○	とりにく	鶏
○	だいず(町)	豆
○	あぶらあげ(県)	豆
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん/料理酒	
	だし	
□	サラダあぶら	
○	あじつけのり(県)	

(県)兵庫県産
(町)福崎町産

23日（月）

勤労感謝の日

24日（火）

ごはん
なめこ汁
さんまみぞれ煮
白菜のおかか和え
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
△	あおねぎ	
○	とうふ	豆
△	なめこ	
	かつお節	
○	みそ	豆
○	さんまみぞれ煮	麦 豆
△	はくさい	
△	にんじん	
△	こまつな	
	かつお節	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	

25日（水）

もち麦ごはん
ワンタンスープ
もやしのナムル
大学芋
韓国のり
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
□	もち麦精麦	大麦
○	牛乳	乳
□	ワンタンの皮	麦
○	とりつくね	鶏 豚 豆
△	にんじん/たまねぎ	
△	あおねぎ	
	チキンブイヨン	鶏
	しょうゆ	
	とりがら	鶏
	塩	
	ちゅうかスープ	
□	さつまいも	
□	だいずあぶら	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
□	白ごま	ゴ
	みりん	
△	もやし/きゅうり	
△	にんじん	
△	コーン	
	こめす/みりん	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
□	ごまあぶら	ゴ
○	韓国のり	ゴ

26日（木）

コッペパン
フェジョアーダ
白身魚の香草焼き
サラダ
牛乳

こんだてざいりょう

		アレルギー物質
□	コッペパン	麦 乳
□	もち麦粉	大麦
○	牛乳	乳
○	だいず	豆
△	たまねぎ	
△	にんじん	
○	ベーコン	豚
□	じゃがいも	
△	パセリ	
□	サラダあぶら	
	チキンブイヨン	鶏
	ウスターソース	
	トマトケチャップ	
□	さとう	
	白ワイン	
	塩こしょう	
○	たら	
	塩	
	こしょう	
	バジル	
	オレガノ	
□	オリーブあぶら	
△	きゃべつ	
△	きゅうり	
△	にんじん	
△	コーン	
	青じそドレッシング	麦 豆 り

27日（金）

ごはん
赤だし
鶏の唐揚げ甘辛だれ
三色和え
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	こんにゃく	
○	とうふ	豆
○	あぶらあげ	豆
△	にんじん	
△	だいこん	
△	白ねぎ	
△	えのき	
○	赤みそ	豆
	にぼし	
○	とりにく	鶏
	塩こしょう	
□	だいずあぶら	
	しょうゆ	麦 豆
□	さとう	
	みりん	
	料理酒	
□	コーンスターチ	
○	白ごま	ゴ
△	はくさい	
△	にんじん	
△	ほうれんそう	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	

30日（月）

ごはん
そぼろ煮
えびしゅうまい
もやしのごま和え
小中)ふりかけ
牛乳

		アレルギー物質
□	ごはん	
○	牛乳	乳
△	たまねぎ	
△	にんじん	
□	じゃがいも	
△	いんげん	
○	あつあげ	豆
△	こんにゃく	
○	とりにく	鶏
	かつお節	
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
	料理酒	
△	しょうが	
□	サラダあぶら	
○/□	えびしゅうまい	エビ 麦
△	もやし	
△	ほうれんそう	
△	にんじん	
□	白ごま	ゴ
□	さとう	
	しょうゆ	麦 豆
	みりん	
	ふりかけ	

土曜日給食

	アレルギー物質
7日	
バターロール	乳 卵 麦 豆
魚肉ソーセージ	蟹 麦 鮭 豆
バナナ	バ
14日	
おにぎり（鮭）	豆 鮭
型抜きチーズ	乳
カットりんご	り
21日	
おさつねじりん棒	乳 卵 麦 豆
魚肉ソーセージ	蟹 麦 鮭 豆
ヨーグルト(いちご)	乳
28日	
おにぎり(おかか)	麦 豆 ゴ
スティックチーズ	乳
みかん	

給食の主な材料については、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。こちらもご覧ください。

丈夫な骨づくり3ヵ条

骨の丈夫さを示す骨量（骨全体に含まれるカルシウムなどの量）は、小中高校の時期にどんどん増えます。でも、大人になると骨量を増やすことはなかなかできなくなってしまいます。

その1
カルシウムをしっかりとろう!

カルシウムを多く含む食べ物をとりましょう。とくに牛乳・乳製品はカルシウム吸収率がよく、食事のおやつに利用しましょう。

その2
よく体を動かし、十分な睡眠を!

運動すると骨が刺激され、丈夫な骨になります。また骨の成長に欠かせないホルモンは寝ている間によく分泌されます。

その3
朝・昼・夕の3食のごはんを毎日しっかり食べよう!

子どものときに食事を抜いたり、無理なダイエットをするのはいけません。骨をつくるために欠かせない栄養素が十分にとれなくなります。

今月の福崎町産野菜

さつまいも　たまねぎ　にんじん　きゃべつ
大根　白菜　水煮大豆　冬瓜　バターナッツかぼちゃ

○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：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：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　バ：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