




日曜日	こんだてめい	アレルギー	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			ち・きんにく・ほねを つくるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	ねつ・ちからのもとに なるしょくひん	おもなちようみりょう		
(金)	ロールパン	小麦 乳			パン		601	秋が旬のさつまいもを使ったサラダです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみさかなのマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょくぶつゆ さとう	酢 しょうゆ		
	さつまいもサラダ (マヨネーズドレッシング)	マヨ (大豆)		きゅうり にんじん	さつまいも マヨネーズドレッシング		25.2	
(火)	はくさいとにくだんごのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 こま	にくだんご	はくさい チンゲンサイ えのきだけ はねぎ ほししいだけ		チキンフイヨン しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう	626	
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハヤシシチュー	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	ハヤシルウ ケチャップ チキンフイヨン ソース 塩 こしょう	22.8	
(水)	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん しょくぶつゆ	酢 塩	601	白菜のうま煮にはたくさんの野菜を使っています。
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢		
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	ポークシチュー	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	24.6	ご飯にドライカレーをかけて食べましょう。
	きゅうりとだいのひたひた	小麦 大豆 こま	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	はくさいのうまに	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 こま	なまあげ ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ しょうが	さとう はるさめ でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース スープストック 酒 塩 こしょう		
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
(金)	ドライカレー	豚肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほしぶどう しょうが にんにく	こむぎこ しょくぶつゆ	ソース しょうゆ ワイン カレー粉 塩 オールスパイス	588	藤枝のお茶を使った鬼まんです。
	やさしいアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
	はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ベーコン	チンゲンサイ にんじん ほししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	21.8	
	ちゅうかめん	小麦			めん			
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				632	みそラーメンの素 中華スープ チキンフイヨン
	みそラーメンスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 こま	ぶたにく なんと わかめ	キャベツ にんじん とうもろこし メンマ ねぶかねぎ にんにく しょうが				
	まっちゃんおにまん	小麦 豚肉 大豆	まっちゃん		こむぎこ さつまいも さとう 豚脂	塩	24.5	
	かふうあえ	こま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
(月)	ごはん		かつおぶし のり	まっちゃん	こめ		629	藤枝中学校の授業作成献立です。
	のりぶりかけ		ぎゅうにゅう		さとう でんぷん	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こむぎこ パンこ しょくぶつゆ でんぷん			
	きゅうりあんフライ	そば 小麦 大豆	くろはんぺん		さとう ごま しょくぶつゆ ごまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	26.1	
(火)	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 こま 小麦	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょくぶつゆ ごまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	633	稲葉小学校のリクエスト献立です。
	とりにくとやさしいのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいだけ		チキンフイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	わかどりのからあげ	鶏肉	とりにく		しょくぶつゆ	からあげの素	29.5	バジルのソース チキンフイヨン スープストック 塩 こしょう
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 こま ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング さとう ごま	酒 みりん しょうゆ		
	クリームシチュー	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょくぶつゆ			
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
(水)	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぷん	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩	626	
	ごまあえ	小麦 大豆 こま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ		
	かんとうに	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし	23.6	
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ			
(木)	さばのカレーたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	660	藤枝中学校の授業作成献立です。
	もやしとこまつなのあえもの	小麦 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
	とんじる	豚肉 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ	だいこん はねぎ	さといも	かつおの素	26.0	
	せわりパン	小麦 乳			パン			
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				589	
	フラックフルト	豚肉	フラックフルト		しょくぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン		
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	塩 コンソメの素 こしょう	23.8	
	やさしいカレースープに	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも しょくぶつゆ	カレー粉 チキンフイヨン カレー粉 スープストック 塩 こしょう		
(月)	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ		600	だしを味わう和食の日 にちなんで献立です。
	ちくわのみみじあげ	小麦	ちくわ	にんじん パセリ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
	あきやさしいのりもの	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん	さといも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし	23.7	
	みつばのすましじる	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	にんじん みつば ほししいだけ		かつおの素 しょうゆ 塩		

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ぜらチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

日曜日	こんだてめい	アレルギー	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ワンポイント
			ち・きんにく・ほねをつくるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	ねつ・ちからのもとなるしょくひん	おもなちようみりよう		
(火)	ロールパン	小麦 乳			パン		639	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩 こしょう		
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング			
(水)	チリコンカン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょくぶつゆ	ケチャップ ソース ハヤシルウイン デミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー 塩 こしょう	29.5	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	こむぎこ みずあめ でんぷん はるさめ しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 塩		
(木)	だいこんサラダ	小麦 大豆 こま		だいこん きゅうり はだいこん とうもろこし	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 塩	21.2	
	マーボーはるさめ	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉 こま	ぶたにく いか	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ はねぎ しょうが	はるさめ さとう こまあぶら しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ オイスターソース 中華スープ 塩 トウバンジャン		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(金)	とりそぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒	628	鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	けんちんじる	大豆 豚肉 こま 小麦 さば	とうふ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ	こまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩		
	ごはん				こめ			
(土)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				630	青島中学校のリクエスト献立です。
	さけのしおやき	さけ	さけ		しょくぶつゆ	塩		
	ナムル	こま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	こま こまあぶら	しょうゆ		
	さつまいもいりみそしる	豚肉 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ	だいこん はねぎ しょうが	さつまいも	かつおの素		
(日)	みかん			みかん			30.1	青島中学校のリクエスト献立です。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとしぱーのチリソースあえ	鶏肉 小麦 大豆 りんご 豚肉	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	しょくぶつゆ でんぷん さとう	ケチャップ チリソース スープストック		
(月)	もやしちゆうかあえ	小麦 大豆 こま		もやし きゅうり にんじん	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし	612	レバーには鉄分が多く含まれています。
	わかめスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	とうふ ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ はねぎ		チャンピオン スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	うどん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	にくうどんつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩	605	稲葉小学校のリクエスト献立です。
	だいきろquette	小麦 大豆	だいす	たまねぎ	じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま)	くきわかめ	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング			
	ごはん				こめ			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				620	藤枝中学校の生徒が授業でみかん果汁を使った料理を考えました。
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ		
	こまつなとしめじのみかんす	小麦 大豆	こまつな しめじ みかん果汁			しょうゆ 和風だし 酒		
	いもだんごじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	はくさい にんじん はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
(木)	ごはん				こめ		661	藤枝中学校の授業作成献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なんと	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ にんじん	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
(金)	かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩	26.8	
	とうにゅうプリンタルト	大豆	とうにゅう		さとう こめこ しょくぶつゆ			
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(土)	ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう じゃがいも しょくぶつゆ	塩 ケチャップ しょうゆ みりん	631	
	マカロニソテー	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく	マカロニ しょくぶつゆ	トマトピューレ ケチャップ コンソメの素 塩 こしょう		
	やさいスープ	鶏肉 小麦 豚肉	とりにく	だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう		チャンピオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			

11月8日は「いい歯の日」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------