



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	おもなちようみりよう		
(金)	ごはん						588	ご飯にドライカレーをかけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 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		
	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 ほうししいたけ 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		
(火)	ごはん						601	白菜のうま煮にはたくさん野菜を使っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	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		
	きゅうりとかいこのひたひた	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 しょうゆ オイスターソース スーフストック 酒 塩 こしょう		
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 だけのこ はねぎ しょうが	さとう はるさめ でんぷん ごまあぶら				
(水)	ごはん						630	青島中学校のリクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	さけ	さけ		しょくぶつゆ	塩		
	ナムル	ごま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	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	30.1		
(木)	みかん		みかん				601	秋が旬のさつまいもを使ったサラダです。
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなのマリネ	小麦 大豆	すけそうたら	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		
はくさいとにくだんこのスープ	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 ほうししいたけ		チキンブイヨン しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう			
(金)	ごはん						629	藤枝中学校の授業作成献立です。
	のりふりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ しょくぶつゆ でんぷん			
きんぴらごぼう	豚肉 大豆 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	26.1		
とりにくとやさしいスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぶたかねぎ ほうししいたけ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう			
(月)	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 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		
	ゆでやさしい(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			
チリコンカーン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく だいず 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 ハヤシルフ ワイン テミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー 塩 こしょう	29.5		
(火)	ごはん						628	鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	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 ごま 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 ほうししいたけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	26.8		
(水)	ごはん						660	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					
	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		
	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		
(木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		631	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	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 ピーマン 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 大豆 豚肉	とりにく	だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	26.5		
(金)	ごはん						612	レバーには鉄分が多含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとレバ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 スーフストック		
	もやしのちゅうかあえ	小麦 大豆 こま		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし		
わかめスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	とうふ ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ はねぎ		チキンブイヨン スーフストック しょうゆ 塩 こしょう	26.3		
(月)	ちゅうかめん	小麦			めん		632	藤枝のお茶を使った鬼まんです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 ねぶたかねぎ にんにく しょうが		みそラーメンの素 中華スープ チキンブイヨン		
	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		
かふうあえ	ごま 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	24.5		

○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)	ごはん					こめ	600	だしを味わう和食の日にちなんだ献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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			
	あきやさいののもの	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	こんにやく ごぼう れんこん さやいんげん	さとも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
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 ほししいたけ		かつおの素 しょうゆ 塩	23.7		
(水)	ごはん					こめ	626	626
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	ごまあえ	小麦 大豆 こま		キャベツ こまつな	さとう こま	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	だいこんこんにやく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし	23.6		
(木)	ロールパン	小麦 乳				パン	633	稲葉小学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 こま		ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング さとう こま	酒 みりん しょうゆ		
クリームシチュー	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく さつまあげ 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	ベジメルトソース チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう	29.5		
(金)	ごはん					こめ	667	667
	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		
	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 ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
マーボーはるさめ	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉	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 ごまあぶら 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	21.2		
(月)	せわりパン	小麦 乳				パン	589	589
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		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		
やさいのカレースープ	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 チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう	23.8		
(火)	ごはん					こめ	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。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	25.8		
(水)	ごはん					こめ	626	626
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハヤシシチュー	豚肉 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 チキンブイヨン ソース 塩 こしょう		
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん しょくぶつゆ	酢 塩		
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	22.8		
(木)	うどん	小麦				めん	605	稲葉小学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 ねぶたねぎ 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		
	だいずコロッケ	小麦 大豆	だいず	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)	トシ (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		27.3		
(金)	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 なると	たまねぎ にんじん こんにやく ねぶたねぎ	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	卵 小麦 大豆 さば	たまご かまぼこ わかめ	キャベツ きゅうり しそ		塩		
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			

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、むし菌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>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------