



日曜日	献立名	アレルギー	使用食品と主な働き				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ワンポイント	
			血・筋肉・骨をつくる食品	体の調子を整える食品	熱・力のもとになる食品	主な調味料			
(金)	ご飯				こめ		743	ご飯にドライカレーをかけて食べましょう。	
	牛乳	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	ほしぶどう	こむぎこ しょうゆ			ソース しょうゆ ワイン カレー粉 塩 オールスパイス
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド				アーモンド			塩
(金)	春雨スープ	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	ほろさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	27.9		
	ミニフィッシュ		いわし		さとう	塩			
	ご飯				こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
(火)	ポーク焼売	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	756	白菜のうま煮にはたくさん野菜を使っています。
	きゅうりと大根のひたひた	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		
	白菜のうま煮	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 ほろさめ でんぷん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース スーフストック 酒 塩 こしょう		
	ご飯				こめ				
(水)	ご飯				こめ		766	青島中学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	鮭の塩焼き	さけ	さけ			しょうゆ			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
(水)	さつまいもみそ汁	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	36.0	
	みかん		みかん						
	ロールパン	小麦 乳				パン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
(木)	白身魚のマリネ	小麦 大豆	すけそうたら	たまねぎ パプリカ		でんぷん しょうゆ	酢 しょうゆ	759	秋が旬のさつまいもを使ったサラダです。
	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			
	白菜と肉団子のスープ	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 ほししいたけ			チキンブイヨン しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう		
	ご飯				こめ				
(金)	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	755	藤枝中学校の授業作成献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう			こむぎこ パンこ			
	黒はんぺんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん			しょうゆ	でんぷん		
	金平ごぼう	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 しょうゆ	ごまあぶら しょうゆ みりん 一味とうがらし		
(金)	鶏肉と野菜のスープ	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 ほししいたけ			チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	29.7	
	ご飯				こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	黒はんぺんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん			しょうゆ	でんぷん		
(月)	ロールパン	小麦 乳				パン		806	
	牛乳	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			しょうゆ	パンこ 豚脂		
	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	クチャップ 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		
(月)	チリコンカーン	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		しょうゆ	塩 こしょう	36.6	
	ご飯				こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	鶏そぼろ	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 しょうゆ	しょうゆ 酒		
(火)	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				31.5	鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。
	けんちん汁	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		ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩		
	ご飯				こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
(水)	さばのカレー竜田揚げ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが		でんぷん しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん カレー粉	824	藤枝中学校の授業作成献立です。
	もやしと小松菜のあえもの	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		
	豚汁	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		
	ご飯				こめ				
(水)	マーガリンパン	小麦 乳				パン マーガリン		801	
	牛乳	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	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 しょうゆ	塩 クチャップ しょうゆ みりん		
(木)	野菜スープ	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			チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	32.3	
	ご飯				こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	鶏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		しょうゆ	でんぷん さとう		
(金)	もやしの中華あえ	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	755	レバーには鉄分が多含まれています。
	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			チキンブイヨン スーフストック しょうゆ 塩 こしょう		
	ご飯				こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
(月)	中華めん	小麦				めん		770	藤枝のお茶を使った鬼まんです。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	味噌ラーメンスープ	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			みそ ラーメンの素 中華スープ チキンブイヨン		
	抹茶鬼まん	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		
(月)	華風あえ	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	しょうゆ 酢	29.0	
					ごま ごまあぶら				

○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 ゼラチン 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	献立名	アレルギー	使用食品と主な働き				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ワンポイント
			血・筋肉・骨をつくる食品	体の調子を整える食品	熱・力のもとになる食品	主な調味料		
(火)	ご飯				こめ		だしを味わう和食の日にちなんだ献立です。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	竹輪の紅葉揚げ	小麦	ちくわ	にんじん パセリ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	秋野菜の煮物	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	こんにやく ごぼう れんこん ざやいんげん	さとも さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
	三つ葉のすまし汁	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	29.5	
(水)	ご飯				こめ		778	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きだまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ 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	27.8	
	関東煮	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		
(木)	ロールパン	小麦 乳			パン		805	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏のから揚げ	鶏肉	とりにく		しょうぶつゆ	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 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 しょうぶつゆ	ベジメルトソース チキンブイオン スープストック 塩 こしょう	37.7	
(金)	ご飯				こめ		854	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	春巻き	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 しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 塩		
	大根サラダ	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		
	マーボー春雨	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 しょうぶつゆ 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	25.2	
(月)	背割りパン	小麦 乳			パン		760	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょうぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン		
	チンゲン菜のソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうぶつゆ	塩 コンソメの素 こしょう		
	野菜のカレースープ煮	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 しょうぶつゆ	カレー粉 チキンブイオン スープストック 塩 こしょう	30.4	
(火)	ご飯				こめ		772	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ		
	小松菜としめじのみかん酢	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		
	いも団子汁	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	30.9	
(水)	ご飯				こめ		766	
	牛乳	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 グリンピース にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	ハヤシルウ ケチャップ チキンブイオン ソース 塩 こしょう		
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん しょうぶつゆ	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢	26.8	
(木)	うどん	小麦			めん		775	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	肉うどんつゆ	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		
	大豆コロッケ	小麦 大豆	だいず	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 塩		
	室わかめサラダ (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		33.4	
(金)	ご飯				こめ		795	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼き肉丼の具	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なると	たまねぎ こんにやく ねぶかねぎ にんじん	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん		
	ゆかり和え			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	かきたま汁	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	31.6	
	豆乳プリンタルト	大豆	とうにゅう		さとう こめこ しょうぶつゆ			

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>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------