





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) たばく質(g)	ワンポイント
			ち・きんにく・ほねをつくるしょくひん	からだのちょ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	おもなしょうみりょう		
(金)	ごはん				こめ		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		
(火)	ロールパン	小麦 乳			パン		639 29.5 	
	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	ケチャップ ソース ハヤシルウワイン テミグラスソース チリパウダー パフリカパウダー 塩 こしょう		
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	しょくぶつゆ		29.5		
(水)	ごはん				こめ		628 26.8 鶏そば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					
	とりそば	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 ほししいたけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	26.8		
(木)	ごはん				こめ		629 26.1 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		こむぎこ パンこ しょくぶつゆ でんぷん			
	くろはんべんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんべん		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		
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 こんにやく 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	チキンブイオン コンソメの素 塩 こしょう	26.1		
とりにくとやさいのスープ	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 ほししいたけ					
(金)	ちゅうかめん	小麦			めん		632 24.5 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 ごま	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 チキンブイオン		
	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		
(月)	ごはん				こめ		612 26.3 レバーには鉄分が多く含まれています。	
	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 ごま		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 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		チキンブイオン スーフストック しょうゆ 塩 こしょう	26.3		
(火)	ごはん				こめ		626 22.8 	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハヤシチュー	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		
(水)	ごはん				こめ		667 21.2 	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	はるさめ	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 ごま		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-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		
(木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		631 26.5 	
	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 豚肉	とりにく	だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	26.5		
(金)	ごはん				こめ		620 25.8 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		
(月)	ロールパン	小麦 乳			パン		633 29.5 稲葉小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					
	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 ごま 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	バジャメルソース チキンブイオン スーフストック 塩 こしょう	29.5		

○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 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	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						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	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		
	きゅうりとだいこんのひたひた	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		
(水)	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	24.6	藤枝中学校の授業作成献立です。
	ごはん							
	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		
(木)	ゆかりあえ						26.8	589
	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		
	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			
	せわりパン	小麦 乳			パン			
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				23.8	600
	ちくわのもみじあげ	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			
	あきやさいのもの	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	こんにゃく こぼう れんこん さやいんげん	さとういも 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		
(月)	ごはん						30.1	630
	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		
(火)	さつまいもいりみそじる	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	23.6	626
	みかん			みかん				
	ごはん							
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(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	27.3	605
	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		
	うどん	小麦			めん			
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				21.8	601
	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		
	だいずクロッケ	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)	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			
(金)	ごはん						25.2	588
	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 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-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		
(土)	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	25.2	601
	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		
(日)	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	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	にくだんこ	はくさい チンゲンサイ えのきたけ はねぎ ほししいたけ	チキンブイオン しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう			

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