



| 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<br>(kcal)<br>たんぱく<br>質(g) | ワンポイント  |
|------------------------|---------------------------|-------------------|------------------------|---|------------------------|--|---------------------------------|---|
|                        |                           |                   | ち・きんにく・ほねを<br>つくるしょくひん | からだのちょうしを<br>ととのえるしょくひん                 | ねつ・ちからのもとの<br>なるしょくひん  | おもなちょうみりょう   |                                 |   |
| (金)                    | 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<br>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<br>メンマ ねぶかねぎ にんにく しょうが |                        | みそラーメンの素<br>中華スープ チキンブイオン                                    |                                 |   |
|                        | まっちゃおにまん                  | 小麦 豚肉 大豆          |                        | まっちゃ                                    | こむぎこ さつまいも<br>さとう 豚脂   | 塩  | 24.5                            |   |
| (火)                    | 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<br>ごま ごまあぶら   | しょうゆ 酢   |                                 |   |
|                        | 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 こんにやく ねぶかねぎ<br>にんじん                | さとう しょくぶつゆ<br>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                      | 26.8   |                                 |   |
| (水)                    | かきたまじる                    | 卵 小麦<br>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         |  | 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                     | すけそうだら            | たまねぎ パプリカ              | でんぷん しょくぶつゆ<br>さとう                      | 酢 しょうゆ                 | 25.2   |                                 |   |
| (木)                    | さつまいもサラダ<br>(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<br>マヨネーズドレッシング   |  |                                 |   |
|                        | はくさいとにくだんごの<br>スープ        | 鶏肉 豚肉 大豆<br>小麦 ごま | にくだんご                  | はくさい チンゲンサイ えのきだけ<br>はねぎ ほししいたけ         |                        | チキンブイオン しょうゆ<br>中華スープ 酒 塩 こしょう                               |                                 |   |
|                        | ごはん                       |                   |                        |   | こめ                     |  | 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<br>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                 | 26.8   |                                 |   |
| そくせきづけ                 | 小麦 大豆                     | しおこんぶ             | キャベツ きゅうり              |   |                        |  |                                 |   |
| (金)                    | けんちんじる                    | 大豆 豚肉 ごま<br>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<br>ほししいたけ             | ごまあぶら                  | しょうゆ かつおの素 塩   |                                 |   |
|                        | 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<br>カレー粉   | 26.0                            |   |
| もやしとごまつなの<br>あえもの      | 小麦 大豆                     | のり                | もやし ごまつな にんじん          | さとう                                     | しょうゆ 酢 和風だし            |  |                                 |   |
| (月)                    | 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  |                                 |   |
|                        | ごはん                       |                   |                        |   | こめ                     |  | 626                             |  |
|                        | ぎゅうにゅう                    | 乳                 | ぎゅうにゅう                 |   |                        |  |                                 |   |
|                        | ハヤシチュー                    | 豚肉 乳 小麦<br>大豆 鶏肉  | ぶたにく チーズ               | たまねぎ にんじん セロリー<br>グリーンピース にんにく          | じゃがいも しょくぶつゆ           | ハヤシルー ケチャップ<br>チキンブイオン ソース<br>塩 こしょう                         | 22.8                            |   |
| オムレツ                   | 卵                         | たまご               |                        | さとう でんぷん<br>しょくぶつゆ                      | 酢 塩                    |  |                                 |   |
| (火)                    | キャベツサラダ                   | 小麦 大豆             |                        | キャベツ ごまつな とうもろこし                        | さとう しょくぶつゆ             | しょうゆ 酢   |                                 |   |
|                        | ごはん                       |                   |                        |   | こめ                     |  | 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                                    | さとう でんぷん               | 塩  |                                 |   |
|                        | ぎゅうにゅう                    | 乳                 | ぎゅうにゅう                 |   |                        |  |                                 |   |
| くるはんべんフライ              | さば 小麦 大豆                  | くるはんべん            |                        | こむぎこ パンこ<br>しょくぶつゆ でんぷん                 |                        | 26.1   |                                 |   |
| (水)                    | きんぴらごぼう                   | 豚肉 大豆<br>ごま 小麦    | ぶたにく あぶらあげ             | ごぼう こんにやく<br>にんじん さやいんげん                | さとう ごま<br>しょくぶつゆ ごまあぶら | しょうゆ みりん<br>一味とうがらし  |                                 |   |
|                        | 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<br>ねぶかねぎ ほししいたけ        |                        | チキンブイオン<br>コンソメの素 塩 こしょう                                     |                                 |   |
|                        | 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<br>豚肉 大豆            | とりにく              |                        | しょくぶつゆ パンこ<br>こむぎこ 豚脂                   | しょうゆ 塩 こしょう            | 29.5   |                                 |   |
| ゆでやさい<br>(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                             |                        |  |                                 |   |
| (木)                    | チリコンカン                    | 豚肉 大豆 乳<br>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<br>ワイン テミグラスソース<br>チリパウダー パプリカパウダー<br>塩 こしょう |                                 |   |
|                        | ごはん                       |                   |                        |   | こめ                     |  | 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<br>小麦 大豆     | ぶたにく チーズ               | たまねぎ にんじん ほしぶどう<br>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<br>カレー粉 塩 オールスパイス                               | 21.8                            |   |
| やさいのアーモンドあえ            | アーモンド                     |                   | キャベツ ごまつな              | アーモンド                                   | 塩                      |  |                                 |   |
| (金)                    | はるさめスープ                   | 豚肉 小麦<br>大豆 鶏肉    | ベーコン                   | チンゲンサイ にんじん<br>ほししいたけ しょうが              | はるさめ                   | しょうゆ コンソメの素<br>酒 塩 こしょう                                      |                                 |   |
|                        | ロールパン                     | 小麦 乳              |                        |   |                        | パン   | 633                             | 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   | 29.5                            |   |
| ごぼうサラダ<br>(ごまドレッシング)   | 小麦 大豆 ごま<br>ドレ (ごま)       |                   | ごぼう きゅうり にんじん          | ごまドレッシング<br>さとう ごま                      | 酒 みりん しょうゆ             |  |                                 |   |
| (月)                    | クリームシチュー                  | 豚肉 乳 小麦<br>大豆 鶏肉  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>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           | ベッセルソース チキンブイオン<br>スープストック 塩 こしょう                            |                                 |   |
|                        | 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   | 25.8                            |   |
| ごまつなとしめじの<br>みかんす      | 小麦 大豆                     |                   | ごまつな 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<br>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                  |  |                                 |   |

○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                    |                 |                                |                         |                            | こめ                             | 612                   | 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                         |                         |                            |                                |                       |                         |                        |
|                      | わかどりとしー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 スープストック    |
|                      | もやしちゆうかあえ              | 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       |
| (水)                  | わかめスープ                 | 豚肉 大豆 小麦        | とうふ ベーコン わかめ                   | キャベツ たまねぎ はねぎ           |                            |                                | 26.3                  |                         |                        |
|                      | 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                         |                         |                            |                                |                       |                         |                        |
|                      | ハンバーグオニオンソース           | 鶏肉 豚肉 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 コソメの素 塩 こしょう     | 26.5                  |                         |                        |
| 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 コソメの素 塩 こしょう      |                       |                         |                        |
| (木)                  | 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               |                       |                         |                        |
|                      | あきやさいのめにも              | 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            |
| 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                   |                       |                         |                        |
| (金)                  | せわりパン                  | 小麦 乳            |                                |                         |                            | パン                             | 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    |                       |                         |                        |
| (月)                  | ごはん                    |                 |                                |                         |                            | こめ                             | 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 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               |
| マーボーはるさめ             | 豚肉 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  |                       |                         |                        |
| (火)                  | うどん                    | 小麦              |                                |                         |                            | めん                             | 605                   | 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                         |                         |                            |                                |                       |                         |                        |
|                      | 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 |
|                      | だいすクロッケ                | 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 小麦 大豆) | くきわかめ           | きゅうり とうもろこし                    |                         |                            | ナムルドレッシング                      |                       |                         |                        |
| (水)                  | ごはん                    |                 |                                |                         |                            | こめ                             | 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 ごま        |                                | 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                    |                       |                         |                        |
| (木)                  | ごはん                    |                 |                                |                         |                            | こめ                             | 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                          |                       |                         |                        |
| みかん                  |                        |                 | みかん                            |                         |                            |                                |                       |                         |                        |
| (金)                  | ごはん                    |                 |                                |                         |                            | こめ                             | 601                   | 白菜のうま煮にはたくさんの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                 |
|                      | きゅうりたひだいのひたひた          | 小麦 大豆 ごま        | 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 小麦         | 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 |                       |                         |                        |

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、食べたらず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> |
|------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|