

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		766		
	牛乳	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 グリンピース にんにく	じゃがいも しょうゆ	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 しょうゆ	酢 塩			26.8
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 しょうゆ	しょうゆ 酢				
(火)	ご飯				こめ		755	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			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	黒はんぺんフライ	そば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 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			29.7
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		チキンブイオン コンソメの素 塩 こしょう				
(水)	ご飯				こめ		824	藤枝中学校の授業作成献立です。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	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			
	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			30.9
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				
(木)	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 大豆	とりにく		しょうゆ	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				36.6
チリコンカン	豚肉 大豆 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	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 パプリカパウダー 塩 こしょう				
(金)	ご飯				こめ		755	レバーには鉄分が多く含まれています。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	若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			ケチャップ チリソース スープストック
	もやしの中華あえ	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			30.9
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		チキンブイオン スープストック しょうゆ 塩 こしょう				
(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	しょうゆ	塩 コンソメの素 こしょう			30.4
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 しょうゆ	カレー粉 チキンブイオン スープストック 塩 こしょう				
(火)	ご飯				こめ		756	白菜のうま煮にはたくさんさんの野菜を使っています。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	ポーク焼売	豚肉 鶏肉 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			
	きゅうりと大根のひたひた	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			30.2
白菜のうま煮	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	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				
(水)	ご飯				こめ		778	鶏そぼろをご飯にのせて食べましょう。	
	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			
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり					31.5
けんちん汁	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				
(木)	ロールパン	小麦 乳			パン		805	稲葉小学校のリクエスト献立です。	
	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			37.7
クリームシチュー	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょうゆ	ベシャメルソース チキンブイオン スープストック 塩 こしょう				
(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 しょうゆ さとう	しょうゆ 塩			
	大根サラダ	小麦 大豆 ごま		だいこん きゅうり だいこん とうもろこし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩			25.2
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				
(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 ごま	ぶたにく なたと 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			
	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			29.0
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 ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢				

○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	さともいも 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		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。	
	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	
(木)	ロールパン	小麦 乳			パン		秋が旬のさつまいもを使ったサラダです。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうぶつゆ 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			
	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 えのきたけ はねぎ ほししいたけ	じゃがいもだんご	チキンブイヨン しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう	32.2	
(金)	ご飯				こめ		ご飯にドライ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 ほしぶどう しょうが にんにく	こむぎこ しょうぶつゆ	ソース しょうゆ ワイン カレー粉 塩 オールスパイス		
	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
	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	27.9	
	ミニフィッシュ		いわし		さとう	塩		
(月)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		イラスト	
	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 じゃがいも しょうぶつゆ	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 ビーマン にんにく	マカロニ しょうぶつゆ	トマトピューレ ケチャップ コンソメの素 塩 こしょう		
	野菜スープ	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	32.3	
(火)	ご飯				こめ		イラスト	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	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		
	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	27.8	
(水)	ご飯				こめ		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		
	さつま芋入りみそ汁	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	
	みかんうどん	小麦		みかん	めん			
(木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				稲葉小学校のリクエスト献立です。	
	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 こめこ 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)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま)	くさわかめ	きゅうり とうもろこし		ナムルドレッシング		
	きざわかめ						33.4	
(金)	ご飯				こめ		藤枝中学校の授業作成献立です。	
	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	
	豆腐プリンタルト	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>
------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------