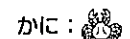
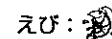
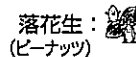
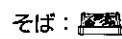
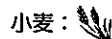


	9月1日(金)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶたにくのみそいため	いりごなめし 牛乳 とうがんじる だいずとハムのかきあげ(こめこ)	くらざとうパン 牛乳 ひじきスパゲティ ごぼうのソテー	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ チャプチェ	パン 牛乳 ポークビーンズ ひねどりのレモンソテー	ごはん 牛乳 せんべいじる かぼちゃのかきあげ(こめこ) のりのつくだに
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ビーマン <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input checked="" type="checkbox"/> ひろしまな <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうがん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> あおさこ <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くらざとう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> スパゲティ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> ひじき <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> さやいんげん <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> たまご <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> たけのこ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> ワインぶとうちょうみりょう <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> トマトピューレ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> ひねどり <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> レモンかじゅう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> けいにく <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> せんべい <input checked="" type="checkbox"/> ごぼう <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> しめじ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> かぼちゃ <input checked="" type="checkbox"/> かえりちりめん <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> のりのつくだに
こんだて	ごはん 牛乳 かんとくに もやしのごますいため	ごはん 牛乳 カイン・サウ かぼちゃコロッケ キャベツのソテー	スタミナごはん 牛乳 とうぶじる さばのにつけ	パン 牛乳 にくだんごのスープ ポテトのチーズソテー マスカットゼリー	カレーライス(こめこ) 牛乳 チキンのいためサラダ	-しよくいくのひ- もちむぎごはん 牛乳 やさいのみそしる ちぬのてんぷら(こめこ) こんぶまめ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> さつまあげ <input checked="" type="checkbox"/> うずらたまご <input checked="" type="checkbox"/> こんにやく <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> もやし <input checked="" type="checkbox"/> にら <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> ポークハム <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こめず <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> ナンブラー <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> かぼちゃコロッケ <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぶたにく <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> ごまあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ごま <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> わかめ <input checked="" type="checkbox"/> しいたけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> さば <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> パン <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> チンゲンサイ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> とうふ <input checked="" type="checkbox"/> つくね <input checked="" type="checkbox"/> はるさめ <input checked="" type="checkbox"/> チキンスープ <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> とうもろこし <input checked="" type="checkbox"/> ベーコン <input checked="" type="checkbox"/> パセリ <input checked="" type="checkbox"/> チーズ <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> マスカットゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> ぎゅうにく <input checked="" type="checkbox"/> じゃがいも <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> セロリ <input checked="" type="checkbox"/> しょうが <input checked="" type="checkbox"/> にんにく <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら <input checked="" type="checkbox"/> ポークスープ <input checked="" type="checkbox"/> トマトケチャップ <input checked="" type="checkbox"/> ウスターソース <input checked="" type="checkbox"/> カレーこ <input checked="" type="checkbox"/> ガラムマサラ <input checked="" type="checkbox"/> パプリカ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> こめこ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> キャベツ <input checked="" type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> サラダドレッシング <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input checked="" type="checkbox"/> もちむぎ <input checked="" type="checkbox"/> 牛乳 <input checked="" type="checkbox"/> さつまいも <input checked="" type="checkbox"/> にんじん <input checked="" type="checkbox"/> たまねぎ <input checked="" type="checkbox"/> えのきたけ <input checked="" type="checkbox"/> はねぎ <input checked="" type="checkbox"/> あぶらあげ <input checked="" type="checkbox"/> みそ <input checked="" type="checkbox"/> にぼし(だし) <input checked="" type="checkbox"/> ちぬ <input checked="" type="checkbox"/> しお <input checked="" type="checkbox"/> こしょう <input checked="" type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input checked="" type="checkbox"/> あぶら <input checked="" type="checkbox"/> だいず <input checked="" type="checkbox"/> こんぶ <input checked="" type="checkbox"/> さとう <input checked="" type="checkbox"/> みりん <input checked="" type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input checked="" type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



(ピーナッツ)

	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)
こんだて	あぶらまどんぶり 牛乳 ごぼうのいたためもの	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にごみハンバーグ	ごはん 牛乳 しおこうじにくじゃが キャベツのおますいため	ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) マーボーなす みかん	パン 牛乳 とうにゅうスープ さつまいもサラダ	ごはん 牛乳 ジャージャンめん きりぼしだいごんのいたためナムル
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> たまご <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けすりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> ごんにやく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にはら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> あかみそ <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかさば <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しなちく <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> きりぼしだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にはら <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま

	9月28日(木)	9月29日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 はっぼうさい タッティギム	ごはん 牛乳 まめいりみそする ざといものうまに つきみだんご
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> ひいか <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> きくらげ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> カイエンペッパー <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろはなまめペースト <input type="checkbox"/> しらいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さといも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> つきみだんご


9月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	619kcal
たんぱく質	23.6g
脂質	30.2%
カルシウム	313mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 223μgRAE
	B1 0.40mg
	B2 0.48mg
C	21mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	4.7g
マグネシウム	80mg
亜鉛	3.0mg

## 献立紹介

# 作ってみませんか?

-9月22日(金)-

### 塩麹肉じゃが



**材料 5人分 分量(g)**

<input type="checkbox"/> 豚肉 ----- 150 <input type="checkbox"/> 塩こうじ ----- 10 <input type="checkbox"/> じゃがいも ----- 250 <input type="checkbox"/> たまねぎ ----- 250 <input type="checkbox"/> にんじん ----- 75 <input type="checkbox"/> グリンピース(冷) ----- 25 <input type="checkbox"/> 糸こんにゃく ----- 100 <input type="checkbox"/> 塩(塩もみ用) ----- 0.5	<input type="checkbox"/> しょうが ----- 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 ----- 5 <input type="checkbox"/> 清酒 ----- 5 <input type="checkbox"/> みりん ----- 7.5 <input type="checkbox"/> しょうゆ(淡) ----- 15 <input type="checkbox"/> 塩 ----- 0.5 <input type="checkbox"/> 水 ----- 100~150
--	--

**【作り方】**

- ①じゃがいもは一口大、たまねぎは2cm幅、にんじんはいちょう切り、しょうがはみじん切りにする。糸こんにゃくは5cmくらいに切り、ゆでるか塩もみをする。グリーンピースはゆでておく。
- ②豚肉は塩こうじで下味をつけておく。
- ③サラダ油を熱し、しょうがを入れ、②の豚肉を炒める。
- ④にんじんを入れ炒め、水、みりん、清酒を入れて煮る。
- ⑤塩、しょうゆで調味し、じゃがいも、糸こんにゃく、たまねぎを入れて煮込む。
- ⑥じゃがいもがやわらかくなったら、①のグリーンピースを入れて仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

