

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和5年度9月分(9/1~9/29) 姫路市教育委員会

	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	ビーフカレーライス 〔ごはん ビーフカレー 牛乳 たこナゲット ポイルサラダ (ちゅうかドレッシング)	ごはん 牛乳 きのこのみそしる ぶたにくのシキリスカニいため ココロサラダ	パインミー 「スライスパン」 「パインミーのく 牛乳 とりにくのフォー フルーツカクテル	ごはん 牛乳 ポークビーンズ さばのこうみやき あおないため	けいはん ごはん けいはん(しる) けいはん(く) きざみのり 牛乳 かぼちゃのかきあげ	ごはん 牛乳 ワンタンスープ ハンバーグのソースやき きゅうりのピリリづけ れいとうみかん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> カレールウ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> たこいりナゲット <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> ちゅうかドレッシング	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> りんごピューレ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ポロニアステーキ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> フォー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> なら <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ナンプラー <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> みかんシロップづけ <input type="checkbox"/> パインシロップづけ <input type="checkbox"/> おとうシロップづけ <input type="checkbox"/> カクテルゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> あかワイン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> トマトピューレ <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"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> いちみつとうがらし <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごまつな <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> きざみのり <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とりとんバーグ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> ごま <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"/> ごめす <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> しちみつとうがらし <input type="checkbox"/> れいとうみかん
こんだて	ごはん 牛乳 ポルレ とりにくのスタミナやき ひじきのいために	ミニぶどうパン 牛乳 イタリアンスパゲティ さわらのゆずパザルソース ごぼうサラダ	ぶたピリごはん 〔ごはん ぶたピリごはんのく 牛乳 みそしる きりほしだいごんのサラダ	あぶたまどん 〔ごはん あぶたまどんのく 牛乳 シューマイ チンゲンサイとえびのソテー	もすくどん 〔ごはん もすくどんのく 牛乳 にくだんごのスープ さいともコロッケ	ーしょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 すましじる さげのこうそうやき なすのごまみそいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークウイナー <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> ローリエ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コンソメ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> とりにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <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"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> いちみつとうがらし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ミニパン <input type="checkbox"/> ほしぶどう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> トマトピューレ <input type="checkbox"/> とんかつソース <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さわら <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> ワインぶどうちゅうみりょう <input type="checkbox"/> パザルペースト <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しるみそ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんじやく <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> きりほしだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークシューマイ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> エリンギ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> とりつくね <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> さといもコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし) <input type="checkbox"/> さげ <input type="checkbox"/> ワインぶどうちゅうみりょう <input type="checkbox"/> パザルペースト <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> しょう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> くらこしょう <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> なす <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん	

○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

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:

えび:

かに:

(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)	
こんだて	ごはん 牛乳 なつやさいのカレーうどん しらすたまごやき かんてんサラダ	ごはん 牛乳 コンソメスープ とりにくのインドネシアふうあげ ゴーヤのツナごまあえ	かしわめし 「ごはん かしわめしのぐ 牛乳 とうがんのくすじる ジャーマンポテト	ごはん 牛乳 とうふとなすのマーボーふう あじのてりやき はりはりづけ	パン 牛乳 さつまいもとかぼちゃのスープ とりにくのスパイスやき キャベツのあますいため	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ひねどり	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	
	<input type="checkbox"/> うどん	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> ベーコン	
	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> どうふ	<input type="checkbox"/> さつまいも	
	<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> エリンギ	<input type="checkbox"/> れいとうとうふ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> なす	<input type="checkbox"/> かぼちゃ	
	<input type="checkbox"/> トマト	<input type="checkbox"/> セロリー	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> マッシュルーム	
	<input type="checkbox"/> なす	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> パター	
	<input type="checkbox"/> かぼちゃ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> グリンピース	<input type="checkbox"/> 牛乳	
	<input type="checkbox"/> あかピーマン	<input type="checkbox"/> コンソメ	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> チキンスープ	
<input type="checkbox"/> カレーこ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> トウモロコシ		
<input type="checkbox"/> カレールウ	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> とりにく	<input type="checkbox"/> どうふ	<input type="checkbox"/> オイスターソース		
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> どうが	<input type="checkbox"/> とうが	<input type="checkbox"/> ごまあぶら		
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> とうが	<input type="checkbox"/> みそ		
<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> とうが	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと	<input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと		
<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> にんにく	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら		
<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ターメリック	<input type="checkbox"/> ごんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> でんぶん		
<input type="checkbox"/> しらすのたまごせ	<input type="checkbox"/> コリアンダー	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> くすこ	<input type="checkbox"/> あじ		
<input type="checkbox"/> いとかんてん	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> とうが	<input type="checkbox"/> さとう		
<input type="checkbox"/> チキンハム	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> とうが	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ		
<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		
<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にかがり	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> みりん		
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> パセリ	<input type="checkbox"/> せいしゆ		
<input type="checkbox"/> どうもろこし	<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> コーンスターチ		
<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> かつおぶし	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> きりぼしだいごん	<input type="checkbox"/> きりぼしだいごん		
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> きゅうり	<input type="checkbox"/> きゅうり		
<input type="checkbox"/> こめず	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にんじん		
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ		
<input type="checkbox"/> ごまあぶら				<input type="checkbox"/> さとう		
	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月平均 栄養量 (小学校4年生)		
こんだて	ごはん 牛乳 タイビーエン ぶたにくのしょうがいため ツナポテト	ごはん 牛乳 やさいのうまに ちくわのいそべあげ ごまたくあん	ごはん 牛乳 一つきみこんだてー かきたまじる いわしにつけ さといものそぼろに つきみだんご	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄	A 216μgRAE B1 0.39mg B2 0.53mg C 23mg	
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん			630kcal
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳			たんぱく質 25.8g
	<input type="checkbox"/> やきぶた	<input type="checkbox"/> とりにく	<input type="checkbox"/> たまご			脂質 28.0%
	<input type="checkbox"/> なると	<input type="checkbox"/> がんもどき	<input type="checkbox"/> とうふ			カルシウム 311mg
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> たまねぎ			鉄 2.1mg
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> にんじん			食塩相当量 2.3g
	<input type="checkbox"/> はくさい	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> えのきたけ			食物繊維 4.9g
	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> はねぎ			マグネシウム 83mg
	<input type="checkbox"/> はるさめ	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> でんぶん			亜鉛 3.0mg
	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ			
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> しお				
<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ	<input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと	<input type="checkbox"/> ごんぶ(だし)				
<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> ちゅうかスープのもと	<input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)				
<input type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> いわししょうがに				
<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> とりにく				
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> せいしゆ				
<input type="checkbox"/> オイスターソース	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> さといも				
<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> グリンピース				
<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ				
<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> とりにく	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ				
<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> あおさこ	<input type="checkbox"/> さとう				
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> みりん				
<input type="checkbox"/> せいしゆ	<input type="checkbox"/> てんぷらこ	<input type="checkbox"/> でんぶん				
<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> サラダあぶら				
<input type="checkbox"/> ビーマン	<input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> つきみだんご				
<input type="checkbox"/> あかピーマン	<input type="checkbox"/> みりん					
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> さとう					
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> こまつな					
<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しお					
<input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごま					
<input type="checkbox"/> じゃがいも						
<input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ						
<input type="checkbox"/> サラダレッシング						
<input type="checkbox"/> パセリ						
<input type="checkbox"/> しお						
<input type="checkbox"/> こしょう						

**9月平均  
栄養量  
(小学校4年生)**


エネルギー	630kcal	ビタミン	A 216μgRAE
たんぱく質	25.8g		B1 0.39mg
脂質	28.0%		B2 0.53mg
カルシウム	311mg		C 23mg
鉄	2.1mg	亜鉛	3.0mg
		食塩相当量	2.3g
		食物繊維	4.9g
		マグネシウム	83mg
		亜鉛	3.0mg

つきみ  
こんげつ ぎょうじ  
**今月の行事より お月見**

ことし がつ にち じゅうごや です。  
今年(ことし)は9月29日が十五夜(じゅうごや)です。

この日は特に月が美しいとされ、  
【中秋の名月】とよんで、お月見を  
します。

お月見には、秋の収穫を  
感謝(かんしゃ)して、すすき(すすき)を飾り、  
だんご(だんご)や里いも(さとつな)、季節(きせつ)の  
食べ物(たべもの)を供(とも)げます。



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