

	9月18日(水)	9月19日(木)	9月20日(金)	9月24日(火)	9月25日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 とうがんスープ マーボーなす	-しょくいくのひ- なめし 牛乳 ばちじる だいたいのいそに	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに きりぼしだいこんのいためナムル	パン 牛乳 やさいのスープ さつまいもサラダ	スタミナごはん 牛乳 いそかじる けいにくのからあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> とうがん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> ポークスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <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"/> いら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> トウバンジャン <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="radio"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <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"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> こんにやく <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="radio"/> うすらたまご <input type="triangle-up"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> いら <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> なす <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <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="radio"/> 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="triangle-up"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> だいず <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> しょうが <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"/> ごまあぶら <input type="radio"/> みそ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> あおさのり <input type="radio"/> こんぶ <input type="radio"/> かまぼこ <input type="radio"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら

	9月26日(木)	9月27日(金)	9月30日(月)
こんだて	パン 牛乳 イタリアンスパゲティ ごぼうのソテー キャンディチーズ	あきのカレーライス(こめこ) 牛乳 キャベツのあまずしため みかん	あぶたまどんぶり 牛乳 さんまのたつたあげ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ちゅうのうソース <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> こめず <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> キャベツ <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> キャンディチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> 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"/> なす <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="triangle-up"/> こしょう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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="triangle-up"/> みかん	<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="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> さんま <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら

9月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	617kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	30.2%
カルシウム	305mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 222μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.48mg
C	19mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	4.4g
マグネシウム	77mg
亜鉛	2.9mg

献立紹介 作ってみませんか?

-9月13日(金)-

鶏肉とさつまいもの甘酢あえ

材料 5人分 分量(g)

鶏肉	200	むき枝豆	25
しょうゆ(濃)	5	にんじん	25
土しょうが	5	砂糖	5
清酒	5	しょうゆ(濃)	12.5
でんぷん	適量	酢	12.5
さつまいも	100	水	2.5
揚げ油	適量		

【作り方】

- さつまいもは、サイコロに切り、にんじんはいちょう切り、土しょうがはすりおろす。
- 鶏肉は一口大に切り、①の調味料で下味をつけておく。
- にんじん、むき枝豆はゆでる。
- さつまいもは素揚げ、鶏肉はでんぷんをつけて揚げる。
- ②③を混ぜ合わせ、一煮立ちさせてタレを作る。
- ③・④を⑤のタレで和える。