

9月3日(木)				9月4日(金)				9月7日(月)				9月8日(火)				9月9日(水)			
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ レモンゼリー			ごはん 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) にらじゃが			とりごぼうごはん 牛乳 みそしる さばのうめに			パン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうのソテー かくチーズ			わかめごはん 牛乳 かやくうどん かぼちゃのかきあげ(こめこ)						
	☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん						
こんだてざいりょう	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳						
	☐ ベーコン			☐ ベーコン			☐ じゃがいも			☐ ぶたにく			☐ うどん						
	<input type="triangle"/> じゃがいも			<input type="triangle"/> もやし			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ ワインふうちょうみりょう			<input type="triangle"/> キャベツ						
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> にんじん						
	<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ けいにく						
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> チンゲンサイ			☐ さとう			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> しいたけ						
	<input type="triangle"/> さやいんげん			☐ ワンタン(こめこ)			☐ せいしゅ			<input type="triangle"/> パセリ			☐ さとう						
	<input type="triangle"/> セロリ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ だいず			☐ せいしゅ						
	<input type="triangle"/> しょうが			☐ ポークスープ			☐ 牛乳			<input type="triangle"/> トマトピューレ			<input type="triangle"/> はねぎ						
	☐ ポークスープ			☐ しお			☐ とうふ			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			☐ うすくちしょうゆ						
	☐ こしょう			☐ こしょう			<input type="triangle"/> あぶらあげ			<input type="triangle"/> ウスターソース			☐ こいくちしょうゆ						
こんだてざいりょう	☐ ハンバーグ(こむぎぬき)			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> にんじん			☐ さとう			☐ ポークスープ						
	<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ あぶら			<input type="triangle"/> はねぎ			☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら						
	☐ サラダあぶら			☐ ぶたにく			☐ わかめ			☐ しお			<input type="triangle"/> かぼちゃ						
	<input type="triangle"/> しめじ			<input type="triangle"/> にら			☐ みそ			☐ こしょう			☐ ちりめんじゃこ						
	☐ トマトケチャップ			☐ サラダあぶら			☐ にぼし(だし)			<input type="triangle"/> ごぼう			☐ こしょう						
	☐ ウスターソース			☐ こいくちしょうゆ			☐ さば			<input type="triangle"/> こめず			☐ てんぷらこ(こめこ)						
	☐ さとう			☐ さとう			<input type="triangle"/> ねりうめ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ あぶら						
	☐ でんぷん			☐ みりん			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> キャベツ									
	☐ レモンゼリー			☐ でんぷん			☐ さとう			☐ ポークハム									
							☐ こいくちしょうゆ			☐ ごま									
							☐ せいしゅ			☐ うすくちしょうゆ									
									☐ サラダドレッシング										
									☐ サラダあぶら										
									☐ かくチーズ										
9月10日(木)				9月11日(金)				9月14日(月)				9月15日(火)				9月16日(水)			
こんだて	ごはん 牛乳 とうがんスープ マーボーなす			カレーライス(こめこ) 牛乳 ひねどりのゆずソテー			ごはん 牛乳 おやこじる			くろざとうパン 牛乳 ひじきスパゲティ ベジタブルフリッター(こめこ)			ごはん 牛乳 キムチスープ チャプチェ						
	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん						
こんだてざいりょう	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ くろざとう			☐ 牛乳						
	☐ ベーコン			☐ ぎゅうにく			☐ あぶらあげ			☐ 牛乳			☐ とうふ						
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> にんじん			☐ スパゲティ			☐ ぶたにく						
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> えだまめ			☐ しお			<input type="triangle"/> もやし						
	<input type="triangle"/> チンゲンサイ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ ベーコン			<input type="triangle"/> にら						
	<input type="triangle"/> とうがん			<input type="triangle"/> セロリ			☐ ごま			☐ ひじき			<input type="triangle"/> えのきたけ						
	<input type="triangle"/> えのきたけ			<input type="triangle"/> しょうが			☐ さとう			☐ にんじん			<input type="triangle"/> はくさいキムチ						
	☐ ポークスープ			<input type="triangle"/> にんにく			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="triangle"/> チキンスープ						
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ せいしゅ			<input type="triangle"/> さやいんげん			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ						
	☐ しお			☐ ポークスープ			☐ 牛乳			☐ さつまあげ			☐ しお						
	☐ こしょう			☐ トマトケチャップ			☐ とうふ			☐ サラダあぶら			☐ ぎゅうにく						
こんだてざいりょう	☐ ごまあぶら			<input type="triangle"/> ガラムマサラ			☐ けいにく			☐ さとう			<input type="triangle"/> しょうが						
	☐ でんぷん			<input type="triangle"/> パプリカ			☐ たまご			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんにく						
				<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ じゃがいも			☐ サラダあぶら						
				☐ こめこ			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ はるさめ						
				☐ こしょう			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん						
				☐ 牛乳			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> さやいんげん			<input type="triangle"/> はねぎ						
				☐ ひねどり			<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			☐ ポークウインナー			<input type="triangle"/> たけのこ						
				<input type="triangle"/> キャベツ						☐ コーングリッツ			<input type="triangle"/> しいたけ						
				<input type="triangle"/> にんじん						☐ しお			☐ ごま						
				<input type="triangle"/> とうもろこし						☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ ごまあぶら						
				☐ サラダあぶら						☐ あぶら			☐ うすくちしょうゆ						
			☐ しお									☐ こいくちしょうゆ							
			☐ さとう									☐ しお							
			<input type="triangle"/> ゆずかじゅう									☐ こしょう							

9月17日(木)				9月18日(金)				9月24日(木)				9月25日(金)				9月28日(月)			
こんだて	ごはん 牛乳 かんとくに キャベツのあますいため			－しょくいくのひ－ ごはん 牛乳 ばちじる さんまのかばやきふう あじつけのり(しお)			パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー			－つきみこんだて－ もちむぎごはん 牛乳 まめいりみそしる さといものうまに つきみだんご			やながわふうどんぶり 牛乳 もやしのごますいため						
	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん						
こんだてざいりょう	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ もちむぎ			☐ もちむぎ						
	☐ ぎゅうにく			☐ ばち			☐ つくね			☐ 牛乳			☐ 牛乳						
	☐ さつまあげ			☐ あぶらあげ			☐ じゃがいも			☐ しろはなまめペースト			☐ しろいんげんまめペースト						
	☐ うすらたまご			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ とうふ			☐ あぶらあげ						
	<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ						
	<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> しいたけ			<input type="triangle"/> しめじ			☐ こうやどうふ			<input type="triangle"/> みつば						
	☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> パセリ			<input type="triangle"/> はねぎ			☐ たまご						
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ みりん						
	<input type="triangle"/> しょうが			☐ こいくちしょうゆ			☐ こむぎこ			<input type="triangle"/> はねぎ			☐ さとう						
	☐ さとう			<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			☐ バター			☐ わかめ			☐ にぼし(だし)						
	☐ うすくちしょうゆ			☐ さんま			☐ ぎゅうにくゅう			☐ みそ			☐ けいにく						
	☐ こいくちしょうゆ			☐ でんぶん			☐ ポークスープ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> しょうが						
	<input type="triangle"/> キャベツ			☐ あぶら			<input type="triangle"/> とうもろこし			☐ さといも			<input type="triangle"/> にんじん						
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> コーンペースト			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> さやいんげん						
	☐ ベーコン			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> こんにゃく						
	☐ こめず			☐ さとう			<input type="triangle"/> こしょう			☐ サラダあぶら			☐ うすくちしょうゆ						
	☐ さとう			☐ みりん			☐ こめず			☐ うすくちしょうゆ			☐ こめず						
	☐ しお			☐ あじつけのり(しお)			<input type="triangle"/> こしょう			☐ さとう			☐ ごま						
	☐ ごまあぶら						☐ サラダあぶら			☐ みりん			☐ サラダあぶら						
										☐ つきみだんご									
9月29日(火)				9月30日(水)				9月平均 栄養量 (小学校4年生)				献立紹介 作ってみませんか? －9月29日(火)－ たらのバーベキューソース 材料 5人分 分量(g) たら----- 250 ワイン風調味料 -- 5 塩 ----- 1.5 こしょう ----- 少々 でんぶん ----- 50 揚げ油 ----- 適量 根深ねぎ ----- 10 土しょうが----- 2.5 おろしにんにく-- 0.5 砂糖 ----- 10 しょうゆ(濃) -- 10 みりん ----- 2.5 りんご酢 ----- 5 水 ----- 15 【作り方】 ①根深ねぎはみじん切り、土しょうがはすりおろす。 ②たらにワイン風調味料、塩、こしょうで下味をつけ、でんぶんをつけて油で揚げる。 ③④を煮立ててソースを作る。 ④②と③を和える。 							
こんだて	パン 牛乳 ミネストローネ たらのバーベキューソース			ごはん 牛乳 しおこうじにくじゃが ひじきととうもろこしのいために			エネルギー		617kcal										
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			たんぱく質		23.7g										
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			脂質		30.3%										
	☐ ベーコン			☐ ぶたにく			カルシウム		313mg										
	☐ マカロニ(こめこ)			☐ しおこうじ			鉄		2.0mg										
	☐ サラダあぶら			☐ じゃがいも			ビタミン	A	227μgRAE										
	☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> たまねぎ				B1	0.38mg										
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん				B2	0.48mg										
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> グリンピース				C	20mg										
	<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> こんにゃく			食塩相当量		2.3g										
	<input type="triangle"/> セロリ			<input type="triangle"/> しょうが			食物繊維		5.3g										
	<input type="triangle"/> トマト			☐ サラダあぶら			マグネシウム		79mg										
	<input type="triangle"/> さやいんげん			☐ せいしゅ			亜鉛		2.9mg										
	<input type="triangle"/> にんにく			☐ みりん															
	☐ バジルペースト			☐ うすくちしょうゆ															
	☐ ポークスープ			☐ しお															
	☐ トマトケチャップ			☐ こしょう															
	☐ さとう																		
	☐ しお																		
	☐ こしょう																		
	☐ すけとうだら																		
	☐ ワインふうちょうみりょう																		
	☐ しお																		
	☐ こしょう																		
	☐ でんぶん																		
	☐ あぶら																		
	<input type="triangle"/> ねぶかねぎ																		
	<input type="triangle"/> しょうが																		
	<input type="triangle"/> にんにく																		
	<input type="triangle"/> さとう																		
	☐ こいくちしょうゆ																		
	☐ みりん																		
	☐ りんごす																		