

		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6日(金)		9月9日(月)	
こんだて	パン 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) ジャーマンポテト ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 わかめスープ さばのみそに にんじんシリシリ	ケチャップライス 牛乳 <b>しあわせのいしのスープ</b> ごぼうのソテー	ごはん 牛乳 カレースープ(こめこめん) <b>かぼちゃのかきあげ</b>	ごはん 牛乳 ひめじおでん ひねどりのゆずソテー						
	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <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"/> こまつな <input type="checkbox"/> ワンタン(こめこ) うすくちしょうゆ ポークスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう <input type="checkbox"/> ぶどうゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="radio"/> けいにく <input type="radio"/> こいくちしょうゆ <input type="radio"/> せいしゆ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> わかめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ しお こしょう <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="radio"/> あかみそ こいくちしょうゆ みりん せいしゆ <input type="triangle-up"/> にんじん しお こしょう <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> とうもろこし トマトケチャップ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう チキンスープ <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> つくね <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリーブオイル ポークスープ しお こしょう オレガノ <input type="triangle-up"/> ごぼう こめず <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="checkbox"/> ごま 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="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> こめこめん <input type="radio"/> ぶたにく <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="triangle-up"/> みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ カレーこ しお <input type="checkbox"/> でんぶん けずりぶし(だし) <input type="triangle-up"/> かぼちゃ <input type="radio"/> かえりちりめん しお こしょう てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> こんにゃく しお <input type="radio"/> うずらたまご <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> だいこん <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="radio"/> がんもどき うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) みりん <input type="triangle-up"/> しょうが こいくちしょうゆ だしじる <input type="radio"/> ひねどり <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう こめず <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> ゆずかじゅう						
9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)		9月17日(火)			
こんだて	なかよしパン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ	ごはん 牛乳 けいにくのフォー マーボーなす	パン 牛乳 <b>にらたまスープ</b> ポークチャップ	なめし 牛乳 はっぼうさい えだまめのかきあげ	ごはん 牛乳 みそじる さといものうまに つきみだんご						
	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 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"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが ポークスープ しお こしょう <input type="radio"/> 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 トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> けいにく <input type="checkbox"/> フォー <input type="checkbox"/> もやし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> レモンかじゅう うすくちしょうゆ しお こしょう チキンスープ <input type="radio"/> 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"/> にら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく トウワンジャン ポークスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ <input type="radio"/> あかみそ <input type="radio"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> でんぶん	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にら <input type="radio"/> たまご チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> でんぶん しお こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> ぶたにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ピーマン <input type="triangle-up"/> しめじ しお こしょう <input type="triangle-up"/> にんにく トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ぶたにく <input type="radio"/> えび <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="radio"/> うずらたまご <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん しお こしょう こめず <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ポークハム しお <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> みそ (にぼし(だし)) <input type="triangle-up"/> 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"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> サラダあぶら うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう みりん <input type="checkbox"/> つきみだんご						

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・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 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ:

	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	<b>おやこどんぶり</b> 牛乳 もやしのごますいため	-しょくいくのひ- ごはん 牛乳 ばちじる さんまのたつたあげ きんぴらごぼう	ポークカレー(こめこ) 牛乳 キャベツのあますいため	パン 牛乳 トマサバズバグティ やさいのソテー りんごジャム	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> ごもくにまめ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> けいにく <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> さとう <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="radio"/> たまご <input type="radio"/> 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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 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"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ <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"/> けずりぶし(だし) <input type="radio"/> さんま <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> 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 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <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"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> ぶたにく <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"/> 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="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> 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"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="radio"/> さば <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> トマト <input type="checkbox"/> バジルペースト <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> あかピーマン <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ズッキーニ <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> わかめ <input type="radio"/> たまご <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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="radio"/> だいず <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <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"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="triangle-up"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りんごジャム	<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"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ

	9月26日(木)	9月27日(金)	9月30日(月)
こんだて	パン 牛乳 まめのクリームスープ さといもコロッケ みかん	ごはん 牛乳 にくじゃが ひじきのいためサラダ	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかぶうまにとりてん
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="triangle-up"/> えだまめ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="radio"/> ぎゅうにゅう <input type="radio"/> しろはなまめペースト <input type="radio"/> しろいんげんまめペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> さといもコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <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"/> グリンピース <input type="triangle-up"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <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="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> つくね <input type="triangle-up"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> 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="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら
	<input type="checkbox"/> さといもコロッケ <input type="checkbox"/> あぶら <input type="triangle-up"/> みかん	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <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	609kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	29.7%
カルシウム	299mg
鉄	2.2mg
ビタミン	A 228μgRAE
	B1 0.37mg
	B2 0.49mg
C	20mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.6g
マグネシウム	75mg
亜鉛	2.9mg

## 献立紹介

### 作ってみませんか?

-9月27日(金)-

ご家庭では、マヨネーズを使ってください。

## ひじきの炒めサラダ

#### 材料 5人分 分量(g)

キャベツ	115	しょうゆ(淡)	7.5
にんじん	25	サラダドレッシング	7.5
とうもろこし	50	(たまご焼きマヨネーズ)	
芽ひじき(乾)	10.5	りんご酢	5
オイルツナ	50	サラダ油	5
		砂糖	3.5
		塩	0.5
		こしょう	0.05

#### 【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- ②芽ひじきは水でもどす。
- ③キャベツ、にんじん、とうもろこし、芽ひじきはゆで、水分をきっておく。
- ④オイルツナの油をきってから炒め、③を加えて炒める。
- ⑤④の調味料をよく混ぜておく。
- ⑥④に⑤を加えて、炒めながら混ぜ合わせて仕上げる。