

	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 にくだんごのスープ ジャーマンポテト メーブルジャム			カレーライス(こめこむぎごはん) 牛乳 ごぼうのソテー			ぶたどん 牛乳 かぼちゃのかきあげ(こめこ)			なかよしパン 牛乳 たまごスープ にこみハンバーグ ぶどうゼリー			ごはん 牛乳 とうがんじる さばのみそに そぼろ		
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ おしむぎ			☐ ぶたにく			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☒ チンゲンサイ			☐ ぎゅうにく			☒ たまねぎ			☐ たまご			☒ とうがん		
	☒ にんじん			☐ じゃがいも			☒ たけのこ			☐ ベーコン			☐ あぶらあげ		
	☐ とうふ			☒ たまねぎ			☒ こんにゃく			☒ にんじん			☒ はねぎ		
	☐ つくね			☒ にんじん			☒ しお			☒ キャベツ			☒ にんじん		
	☐ はるさめ			☒ セロリ			☒ にんじん			☒ たまねぎ			☐ けいにく		
	☐ チキンスープ			☒ しょうが			☒ はねぎ			☒ さやいんげん			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ にんにく			☒ さとう			☐ ポークスープ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ しお			☐ サラダあぶら			☐ みりん			☐ トマトケチャップ			☐ けずりぶし(だし)		
	☐ こしょう			☐ ポークスープ			☐ うすくちしょうゆ			☐ ウスターソース			☐ さば		
				☐ カレーこ			☐ こいくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ しょうが		
	☐ じゃがいも			☐ ガラムマサラ			☐ 牛乳			☐ ハンバーグ(こむぎめき)			☐ さとう		
	☐ たまねぎ			☒ パプリカ			☒ かぼちゃ			☐ たまねぎ			☐ あかみそ		
	☐ ベーコン			☐ こいくちしょうゆ			☐ ちりめんじゃこ			☐ サラダあぶら			☐ こいくちしょうゆ		
	☒ パセリ			☐ みりん			☐ しお			☒ しめじ			☐ みりん		
	☐ サラダあぶら			☐ こめこ			☐ こしょう			☐ トマトケチャップ			☐ せいしゅ		
	☐ しお			☐ しお			☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ ウスターソース			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ あぶら			☐ さとう			☐ しょうが		
				☐ 牛乳						☐ でんぶん			☐ グリンピース		
				☒ ごぼう						☐ ぶどうゼリー			☐ せいしゅ		
				☐ こめず									☐ さとう		
				☐ にんじん									☐ うすくちしょうゆ		
				☐ キャベツ											
				☐ ポークハム											
				☐ ごま											
				☐ うすくちしょうゆ											
				☐ サラダドレッシング											
				☐ サラダあぶら											
	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 ブルコギ いかのてんぷら			ごはん 牛乳 しおこうじにくじゃが キャベツのあますいため			ごはん 牛乳 はつぼうさい タッティギム			パン 牛乳 イタリアンスパゲティ コーンキャベツ			こんとあきのあげどん		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ あぶらあげ		
	☐ ぎゅうにく			☐ ぶたにく			☐ ぶたにく			☐ スパゲティ			☒ にんじん		
	☐ せいしゅ			☐ しおこうじ			☐ えび			☐ ベーコン			☒ えだまめ		
	☐ コチュジャン			☐ じゃがいも			☒ キャベツ			☒ たまねぎ			☒ たまねぎ		
	☒ にんにく			☒ たまねぎ			☒ にんじん			☒ にんじん			☐ ごま		
	☐ ごまあぶら			☒ にんじん			☒ たまねぎ			☒ しめじ			☐ さとう		
	☒ たまねぎ			☒ グリンピース			☒ はねぎ			☒ パセリ			☐ こいくちしょうゆ		
	☒ にんじん			☒ こんにゃく			☐ うずらたまご			☐ サラダあぶら			☐ せいしゅ		
	☒ キャベツ			☒ しょうが			☒ たけのこ			☐ トマトケチャップ			☐ みりん		
	☒ にら			☐ サラダあぶら			☒ しいたけ			☐ ちゅうのうソース			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ ポークスープ			☐ せいしゅ			☒ しょうが			☐ しお			☐ しょうが		
	☐ ごま			☐ みりん			☐ サラダあぶら			☒ キャベツ			☐ えのきたけ		
	☐ さとう			☐ うすくちしょうゆ			☐ チキンスープ			☐ とうもろこし			☐ かまぼこ		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ しお			☐ うすくちしょうゆ			☐ ポークハム			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ さとう			☐ チキンスープ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ いか			☒ キャベツ			☐ でんぶん			☐ しお			☐ けずりぶし(だし)		
	☐ しお			☒ にんじん			☐ しお			☐ こしょう			☐ こんぶ(だし)		
	☐ こしょう			☐ こめず			☐ こしょう			☐ こしょう					
	☐ こむぎこ			☐ さとう			☐ こめず								
	☐ てんぷらこ			☐ しお			☐ ごまあぶら						☐ さつまいもスティック		
	☐ あぶら			☐ ごまあぶら											
							☐ けいにく								
							☒ にんにく								
							☐ こいくちしょうゆ								
							☐ せいしゅ								
							☐ カイエんペツパー								
							☐ しお								
							☐ でんぶん								
							☐ あぶら								

	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	なめし 牛乳 わふうポトフ ごぼうのかきあげ		-しょくいくのひー ごはん 牛乳 ばちじる ごもくにまめ ひじきのふりかけ		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		-つきみこんだてー ごはん 牛乳 みそしる さといものうまに つきみだんご		ごはん 牛乳 ちゅうかスープ マーボーなす	
こんだてざいりょう	☐ ごはん		☐ ごはん		☐ パン		☐ ごはん		☐ ごはん	
	<input type="triangle"/> だいこんば		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳		☐ 牛乳	
	☐ 牛乳		☐ ばち		☐ つくね		☐ とうふ		☐ ベーコン	
	☐ けいにく		☐ あぶらあげ		☐ じゃがいも		<input type="triangle"/> あぶらあげ		<input type="triangle"/> とうふ	
	<input type="triangle"/> キャベツ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん	
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> はねぎ		<input type="triangle"/> たまねぎ	
	☐ じゃがいも		<input type="triangle"/> しいたけ		<input type="triangle"/> しめじ		<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> チンゲンサイ	
	<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> はねぎ		<input type="triangle"/> パセリ		☐ わかめ		☐ たまご	
	<input type="triangle"/> ねぶかねぎ		<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		☐ サラダあぶら		☐ みそ		<input type="triangle"/> しょうが	
	<input type="triangle"/> みりん		<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		☐ こむぎこ		<input type="triangle"/> にぼし(だし)		<input type="triangle"/> チキンスープ	
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)		☐ バター				<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ	
	<input type="triangle"/> しお				☐ ぎゅうにく		☐ けいにく		<input type="triangle"/> しお	
	<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)				☐ ポークスープ		<input type="triangle"/> しょうが		<input type="triangle"/> こしょう	
	☐ だいす		☐ だいす		<input type="triangle"/> とうもろこし		<input type="triangle"/> にんじん		☐ ぶたにく	
	<input type="triangle"/> ごぼう		<input type="triangle"/> ごぼう		<input type="triangle"/> コーンペースト		<input type="triangle"/> さやいんげん		<input type="triangle"/> なす	
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> たけのこ		<input type="triangle"/> しお		<input type="triangle"/> こんにゃく		<input type="triangle"/> にんじん	
	<input type="triangle"/> さやいんげん		<input type="triangle"/> こんにゃく		<input type="triangle"/> こしょう		<input type="triangle"/> しお		<input type="triangle"/> しいたけ	
	<input type="triangle"/> しお		☐ さとう		<input type="triangle"/> キャベツ		☐ サラダあぶら		<input type="triangle"/> たけのこ	
	☐ てんぷらこ		<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> しょうが	
	☐ あぶら		<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/> にら	
			☐ ひじき		☐ さとう		☐ さとう		<input type="triangle"/> しょうが	
			<input type="triangle"/> きくらげ		<input type="triangle"/> こめす		☐ みりん		<input type="triangle"/> にんにく	
			☐ かつおぶし		<input type="triangle"/> こしょう		☐ つきみだんご		<input type="triangle"/> トウバンジャン	
			☐ ごま		☐ サラダあぶら				<input type="triangle"/> ポークスープ	
			☐ さとう						☐ ごまあぶら	
			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ						☐ さとう	
			<input type="triangle"/> みりん						☐ あかみそ	
									<input type="triangle"/> せいしゅ	
									☐ でんぶ	
	9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (小学校4年生)		9月24日(木)ー			
こんだて	パン 牛乳 トマトじゃが ひじきのいためサラダ		ごはん 牛乳 かやくうどん さんまのかばやきふう		エネルギー 621kcal		肉だんごのシチュー			
こんだてざいりょう	☐ パン		☐ ごはん		たんぱく質 24.1g		材料 5人分 分量(g)			
	☐ 牛乳		☐ 牛乳		脂質 30.6%		鶏つくね ----- 150			
	☐ ぶたにく		☐ うどん		カルシウム 303mg		じゃがいも ----- 150			
	<input type="triangle"/> にんにく		<input type="triangle"/> キャベツ		鉄 2.1mg		にんじん ----- 50			
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん		ビタミン A 207μgRAE		たまねぎ ----- 175			
	<input type="triangle"/> たまねぎ		☐ けいにく		B1 0.38mg		ぶなしめじ ----- 25			
	☐ じゃがいも		<input type="triangle"/> しいたけ		B2 0.48mg		パセリ ----- 2.5			
	<input type="triangle"/> トマト		☐ さとう		C 21mg		サラダ油 ----- 適量			
	☐ サラダあぶら		<input type="triangle"/> せいしゅ		食塩相当量 2.2g		小麦粉 ----- 20			
	☐ しお		<input type="triangle"/> はねぎ		食物繊維 5.2g		バター ----- 15			
	☐ さとう		<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		マグネシウム 78mg		牛乳 ----- 100			
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		亜鉛 2.9mg		ポークスープ ----- 75			
	<input type="triangle"/> せいしゅ		<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)				コーン(冷) ----- 25			
	☐ ポークスープ		☐ さんま				コーンペースト ----- 25			
	☐ バジルペースト		☐ でんぶ				塩 ----- 3			
	<input type="triangle"/> キャベツ		☐ あぶら				こしょう ----- 少々			
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> しょうが				水 ----- 300			
	<input type="triangle"/> とうもろこし		<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ				【作り方】			
	☐ ひじき		☐ さとう				①じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。パセリはみじん切りにする。			
	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		<input type="triangle"/> みりん				②鍋にバターをとかし、小麦粉を入れ炒める。牛乳でのぼしていき、ホワイトルウを作る。			
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ						③サラダ油を熱し、たまねぎを塩・こしょうで炒め、にんじん、じゃがいもを加え炒める。			
	☐ サラダドレッシング						④水とポークスープを加え煮込む。			
	☐ りんごす						⑤あくを取り、鶏つくねを加える。			
	☐ サラダあぶら						⑥ぶなしめじ、コーン、コーンペーストを加える。			
	☐ さとう						⑦ホワイトルウを加えよく混ぜ、とろみをつける。			
	☐ しお						⑧パセリを加え仕上げる。			
	<input type="triangle"/> こしょう									