

	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 かくチーズ			やながわふうどんぶり 牛乳 さつまいものかきあげ(こめこ)			ドライカレー(ざっこくごはん) 牛乳 たまねぎスープ レモンゼリー			パン 牛乳 トマサバスバゲティ コーンキャベツ くろまめきなこクリーム			ごはん 牛乳 ちゅうかスープ じゃがマーボー		
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ ぶたにく			☐ はいがおしむぎ			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ベーコン			☐ せいしゅ			☐ はつがげんまい			☐ スパゲティ			☐ ベーコン		
	☐ じゃがいも			☐ ごぼう			☐ もちくろまい			☐ さば			☐ とうふ		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			☐ もちきび			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ あすき			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> さやいんげん			<input type="triangle"/> こうやどうふ			☐ もちあかまい			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> チンゲンサイ		
	<input type="triangle"/> セロリ			<input type="triangle"/> みつば			☐ ハトむぎ			<input type="triangle"/> トマト			<input type="triangle"/> しょうが		
	<input type="triangle"/> しょうが			☐ たまご			☐ もちあわ			☐ バジルペースト			<input type="triangle"/> チキンスープ		
	<input type="triangle"/> ポークスープ			☐ みりん			☐ ぎゅうにく			<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> しお			☐ さとう			☐ とりレバー			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> しお		
	<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> にんにく			<input type="triangle"/> こしょう		
	<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ トマトケチャップ			<input type="triangle"/> サラダあぶら			☐ ぶたにく		
	<input type="triangle"/> でんぶん			<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			☐ ウスターソース			<input type="triangle"/> とうもろこし			☐ じゃがいも		
	☐ ハンバーグ(こむぎめ)			☐ でんぶん			☐ カレー			☐ ポークハム			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ 牛乳			☐ ワインぶうちょうみりょう			☐ チキンスープ			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ サラダあぶら			☐ さつまいも			<input type="triangle"/> にんにく			☐ しお			<input type="triangle"/> しいたけ		
	<input type="triangle"/> しめじ			☐ ちりめんじゃこ			☐ こしょう			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> ピーマン		
	<input type="triangle"/> トマトケチャップ			☐ しお			☐ ポークスープ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> しょうが		
	<input type="triangle"/> ウスターソース			☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ 牛乳			☐ くろまめきなこクリーム			<input type="triangle"/> にんにく		
こんだてざいりょう	☐ さとう			☐ あぶら			☐ ベーコン			☐ しょうが			☐ ごまあぶら		
	☐ でんぶん						☐ たまねぎ						☐ ポークスープ		
	☐ かくチーズ						<input type="triangle"/> こまつな						<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
							☐ じゃがいも						☐ さとう		
							<input type="triangle"/> にんじん						☐ あかみそ		
							<input type="triangle"/> サラダあぶら						☐ せいしゅ		
							<input type="triangle"/> ポークスープ						☐ トウバンジャン		
							<input type="triangle"/> しお						☐ でんぶん		
							<input type="triangle"/> こしょう								
							☐ レモンゼリー								
	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	こんとあきのあげどん 牛乳 かきたまじる			ごはん 牛乳 にくじゃが いかのてんぷら			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 ミネストローネ たらのバーベキューソース			ごはん 牛乳 みそしる ひじきととうもろこしのいために		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ あぶらあげ			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ ぶたにく			☐ つくね			☐ ベーコン			☐ とうふ		
	<input type="triangle"/> えだまめ			☐ じゃがいも			☐ はるさめ			☐ マカロニ(こめこ)			<input type="triangle"/> あぶらあげ		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> たけのこ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ ごま			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> しいたけ			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> はねぎ		
	☐ さとう			<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="triangle"/> にんじん			☐ たまねぎ			☐ わかめ		
	☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> こんにやく			<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ みそ		
	☐ せいしゅ			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ にぼし(だし)		
	☐ みりん			<input type="triangle"/> しょうが			☐ うずらたまご			<input type="triangle"/> セロリ			☐ ひじき		
こんだてざいりょう	☐ 牛乳			☐ サラダあぶら			☐ オイスターソース			<input type="triangle"/> さやいんげん			<input type="triangle"/> とうもろこし		
				☐ せいしゅ			☐ ごまあぶら			<input type="triangle"/> にんにく			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ とうふ			☐ さとう			☐ チキンスープ			☐ バジルペースト			☐ ベーコン		
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			☐ ポークスープ			☐ さとう		
	<input type="triangle"/> はねぎ			☐ こいくちしょうゆ			☐ せいしゅ			☐ トマトケチャップ			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ わかめ			☐ いか			☐ しお			☐ さとう			☐ サラダあぶら		
	☐ たまご			☐ しょうが			☐ こしょう			☐ すけとうだら			☐ ひじき		
	☐ うすくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ サラダあぶら			☐ ワインぶうちょうみりょう			<input type="triangle"/> とうもろこし		
	☐ こいくちしょうゆ			☐ こむぎこ			☐ ぶたにく			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ けずりぶし(だし)			☐ てんぷらこ			<input type="triangle"/> きりぼしだいこん			☐ でんぶん			☐ ベーコン		
こんだてざいりょう	☐ でんぶん			☐ あぶら			<input type="triangle"/> にんじん			☐ あぶら			☐ さとう		
							<input type="triangle"/> にら			☐ ねぶかねぎ			☐ こいくちしょうゆ		
							<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle"/> しょうが			☐ しょうが		
							☐ さとう			<input type="triangle"/> にんにく			☐ こいくちしょうゆ		
							☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> さとう			☐ しょうが		
							☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> みりん			☐ りんごす		
							☐ ごまあぶら								
							☐ ごま								

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)		
ごはん カレー(こめこ) 牛乳 ごぼうのソテー			－しょくいくのひ－ ひめじれんこんごはん 牛乳 ばちじる さばのうめに			くろざとうパン 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) ポテトリヨネーズ			－つきみこんだて－ なめし 牛乳 すましじる さといものうまに つきみだんご			ごはん 牛乳 かんとくに もやしのごますいため		
こんだて ざいりょう	☐ ごはん		☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ ぶたにく		☐ ぶたにく			☐ くろざとう			☐ だいこんば			☐ 牛乳		
	☐ じゃがいも		<input type="triangle"/> れんこん			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ ぎゅうにく		
	<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> にんじん			☐ ぶたにく			☐ とうふ			☐ さつまあげ		
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> もやし			<input type="triangle"/> にんじん			☐ うずらたまご		
	<input type="triangle"/> セロリ		<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ わかめ			<input type="triangle"/> こんにやく		
	<input type="triangle"/> しょうが		<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> しょう		
	<input type="triangle"/> にんにく		☐ さとう			<input type="triangle"/> チンゲンサイ			<input type="triangle"/> えのきたけ			☐ じゃがいも		
	☐ サラダあぶら		☐ せいしゆ			☐ ワンタン(こめこ)			☐ かまぼこ			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ ポークスープ		☐ ごまあぶら			☐ うすくちしょうゆ			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しょうが		
こんだて ざいりょう	☐ トマトケチャップ		☐ 牛乳			☐ ポークスープ			☐ こいくちしょうゆ			☐ さとう		
	☐ ウスターソース		☐ ばち			☐ しお			☐ けずりぶし(だし)			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ カレーこ		☐ あぶらあげ			☐ こしょう			☐ こんにゃく			☐ こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> ガラムマサラ		<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ じゃがいも			☐ しょうが			<input type="triangle"/> もやし		
	<input type="triangle"/> パプリカ		<input type="triangle"/> にんじん			☐ あぶら			☐ さといも			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		<input type="triangle"/> しいたけ			☐ ポークウィンナー			<input type="triangle"/> にんじん			☐ ポークハム		
	<input type="triangle"/> みりん		<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> さやいんげん			☐ さとう		
	☐ こめこ		☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> こんにやく			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ しお		☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="triangle"/> しお			☐ こめす		
	☐ こしょう		☐ けずりぶし(だし)			☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら			☐ サラダあぶら		
こんだて ざいりょう	☐ 牛乳		☐ さば			☐ チーズ			☐ うすくちしょうゆ			☐ ごま		
	<input type="triangle"/> ごぼう		<input type="triangle"/> ねりうめ			<input type="triangle"/> パセリ			☐ こいくちしょうゆ			☐ サラダあぶら		
	<input type="triangle"/> こめす		<input type="triangle"/> しょうが			☐ しお			☐ こいくちしょうゆ					
	<input type="triangle"/> にんじん		☐ さとう			<input type="triangle"/> こしょう			☐ みりん					
	<input type="triangle"/> キャベツ		☐ せいしゆ						☐ つきみだんご					
	☐ 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15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 でんぷん ----- 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、でんぷ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 ざいりょう	☐ パン		☐ ごはん											
	☐ 牛乳		☐ 牛乳											
	☐ つくね		☐ ちゅうかさそば											
	☐ じゃがいも		<input type="triangle"/> ぶたにく											
	<input type="triangle"/> にんじん		<input type="triangle"/> にんじん											
	<input type="triangle"/> たまねぎ		<input type="triangle"/> もやし											
	<input type="triangle"/> しめじ		<input type="triangle"/> はねぎ											
	<input type="triangle"/> パセリ		<input type="triangle"/> メンマ											
	☐ サラダあぶら		<input type="triangle"/> キャベツ											
	☐ こむぎこ		☐ わかめ											
こんだて ざいりょう	☐ パター		☐ うすくちしょうゆ											
	☐ ぎゅうにゅう		☐ チキンスープ											
	☐ ポークスープ		☐ ごまあぶら											
	<input type="triangle"/> とうもろこし		☐ しお											
	<input type="triangle"/> コーンペースト		☐ けいにく											
	☐ しお		<input type="triangle"/> しょうが											
	☐ こしょう		<input type="triangle"/> にんにく											
	<input type="triangle"/> キャベツ		☐ うすくちしょうゆ											
	☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		☐ せいしゆ											
	<input type="triangle"/> にんじん		☐ しお											
こんだて ざいりょう	☐ さとう		☐ ごま											
	☐ こめす		☐ でんぷん											
	☐ しお		☐ あぶら											
	☐ こしょう													
	☐ サラダあぶら													