		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	ごはん		-しょくいくのひ-		チキンカレーライス		ミニパン		ごはん	
	牛乳	牛乳		ごはん		[ごはん]		牛乳		牛乳	
こんだてざいりょう	はつぼうさい	はつぼうさい		すましじる		チキンカレー		ソーススパゲティ		きのこのみそじる	
	キャベツとりのハンバーグ	キャベツとりのハンバーグ		あきのかきあげ		牛乳		オムレツのトマトソース		かぼちゃコロッケ	
こんだてざいりょう	きゅうりのピリリツけ	きゅうりのピリリツけ		なすのごまみそいため		いわつねぎてん		きりぼしだいこんのサラダ		れんこんのきんぴら	
	ごはん	ごはん		ごはん		ごはん		ミニパン		ごはん	
こんだてざいりょう	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
	ぶたにく	ぶたにく		とうふ		とりにく		スパゲティ		とうふ	
こんだてざいりょう	キャベツ	キャベツ		かまぼこ		じゃがいも		ぶたにく		あぶらあげ	
	にんじん	にんじん		たまねぎ		たまねぎ		ちくわ		わかめ	
こんだてざいりょう	たまねぎ	たまねぎ		にんじん		にんじん		キャベツ		にんじん	
	えだまめ	えだまめ		えのきたけ		セロリー		にんじん		エリンギ	
こんだてざいりょう	とうにゅう	とうにゅう		はねぎ		しょうが		はねぎ		えのきたけ	
	サラダあぶら	サラダあぶら		しお		にんにく		とんかつソース		はねぎ	
こんだてざいりょう	チキンスープ	チキンスープ		うすくちしょうゆ		グリンピース		ウスターソース		みそ	
	しお	しお		けすりぶし(だし)		かレールウ		しお		にぼし(だし)	
こんだてざいりょう	こしょう	こしょう		こんぶ(だし)		トマトピューレ		こしょう		かぼちゃコロッケ	
	ごまあぶら	ごまあぶら		ごぼろ		トマトケチャップ		サラダあぶら		あぶら	
こんだてざいりょう	でんぶん	でんぶん		しめじ		とんかつソース		あおさこ		あぶら	
	キャベツいりひらつくね	キャベツいりひらつくね		にんじん		ウスターソース		ブレンオムレツ		とりにく	
こんだてざいりょう	きゅうり	きゅうり		かえりちりめん		カレーこ		トマト		れんこん	
	しお	しお		てんぷらこ		チキンスープ		たまねぎ		にんじん	
こんだてざいりょう	ごま	ごま		しお		しお		バジルペースト		にんじん	
	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ		あぶら		こしょう		サラダあぶら		しょうが	
こんだてざいりょう	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ		ぶたにく		サラダあぶら		さとう		せいしゅ	
	さとう	さとう		なす		いわつねぎてん		しお		うすくちしょうゆ	
こんだてざいりょう	みりん	みりん		ごぼろ		キャベツ		きりぼしだいこん		さとう	
	こめず	こめず		にんじん		だいこん		にんじん		みりん	
こんだてざいりょう	ごまあぶら	ごまあぶら		しょうが		にんじん		きゅうり		サラダあぶら	
	しちみつとうがらし	しちみつとうがらし		しょうが		とうもろこし		しお			
こんだて	ごはん	ごはん		ごはん		ごはん		9月平均 栄養量 (小学校4年生)		エネルギー 608kcal	
	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳					
こんだて	とうにゅうスープ	とうにゅうスープ		わかめスープ		とうふとなすのマーボーふう		たんぱく質 25.2g		食塩相当量 2.2g	
	とりにくのレモンかおりやき	とりにくのレモンかおりやき		しるみざかなのこうみだれ		シューマイ		脂質 27.4%		食物繊維 5.1g	
こんだて	てづくりふりかけ(こまつなひじき)	てづくりふりかけ(こまつなひじき)		パンパンジー		こまつなサラダ		カルシウム 328mg		マグネシウム 85mg	
	ごはん	ごはん		ごはん		ごはん		鉄 2.3mg		亜鉛 3.0mg	
こんだて	牛乳	牛乳		牛乳		牛乳		つきみ 今月の行事より お月見		今年(ことし)は9月17日が十五夜です。 この日は特に月が美しいとされ、 『中秋の名月』とよんで、お月見を しました。 お月見には、秋の収穫を 感謝して、すすきを飾り、 里いもやだんご、季節の 食べ物を供えます。	
	ぶたにく	ぶたにく		わかめ		ぶたにく					
こんだて	キャベツ	キャベツ		とうふ		とうふ		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	にんじん	にんじん		たまねぎ		たまねぎ					
こんだて	たまねぎ	たまねぎ		にんじん		にんじん		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	えだまめ	えだまめ		えのきたけ		えのきたけ					
こんだて	とうにゅう	とうにゅう		はねぎ		しょうが		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	サラダあぶら	サラダあぶら		チキンスープ		チキンスープ					
こんだて	チキンスープ	チキンスープ		ちゅうかスープのもと		ちゅうかスープのもと		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	しお	しお		うすくちしょうゆ		うすくちしょうゆ					
こんだて	こしょう	こしょう		しお		しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	みそ	みそ		ホキ		ホキ					
こんだて	とりにく	とりにく		しお		しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	せいしゅ	せいしゅ		こしょう		こしょう					
こんだて	しお	しお		でんぶん		でんぶん		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ		あぶら		あぶら					
こんだて	さとう	さとう		ねぶかねぎ		ねぶかねぎ		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	レモンかじゅう	レモンかじゅう		せいしゅ		せいしゅ					
こんだて	みりん	みりん		しょうが		しょうが		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	コーンスターチ	コーンスターチ		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ					
こんだて	ひじき	ひじき		ささみのあぶらづけ		ささみのあぶらづけ		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	こまつな	こまつな		キャベツ		キャベツ					
こんだて	しお	しお		きゅうり		きゅうり		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	ごま	ごま		しお		しお					
こんだて	かつおぶし	かつおぶし		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	さとう	さとう		こめず		こめず					
こんだて	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ		ごま		ごま		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	みりん	みりん		ねりごま		ねりごま					
こんだて	ごはん	ごはん		ささみのあぶらづけ		ささみのあぶらづけ		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	牛乳	牛乳		キャベツ		キャベツ					
こんだて	はつぼうさい	はつぼうさい		きゅうり		きゅうり		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	キャベツとりのハンバーグ	キャベツとりのハンバーグ		しお		しお					
こんだて	きゅうりのピリリツけ	きゅうりのピリリツけ		こめず		こめず		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	ごはん	ごはん		ごま		ごま					
こんだて	牛乳	牛乳		ねりごま		ねりごま		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	ぶたにく	ぶたにく		さとう		さとう					
こんだて	キャベツ	キャベツ		ごまあぶら		ごまあぶら		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	にんじん	にんじん		しょうが		しょうが					
こんだて	たまねぎ	たまねぎ		さとう		さとう		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	えだまめ	えだまめ		ごまあぶら		ごまあぶら					
こんだて	とうにゅう	とうにゅう		しょうが		しょうが		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	サラダあぶら	サラダあぶら		でんぶん		でんぶん					
こんだて	チキンスープ	チキンスープ		でんぶん		でんぶん		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	しお	しお		さとう		さとう					
こんだて	こしょう	こしょう		さとう		さとう		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	みそ	みそ		ごまあぶら		ごまあぶら					
こんだて	とりにく	とりにく		しょうが		しょうが		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	せいしゅ	せいしゅ		ごまあぶら		ごまあぶら					
こんだて	しお	しお		でんぶん		でんぶん		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ		さとう		さとう					
こんだて	さとう	さとう		さとう		さとう		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	レモンかじゅう	レモンかじゅう		ごまあぶら		ごまあぶら					
こんだて	みりん	みりん		しょうが		しょうが		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお		こまかつな キャベツ まぐろのあぶらづけ とうもろこし サラダドレッシング こめず からしこ しお	
	コーンスターチ	コーンスターチ		さとう		さとう					

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □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: