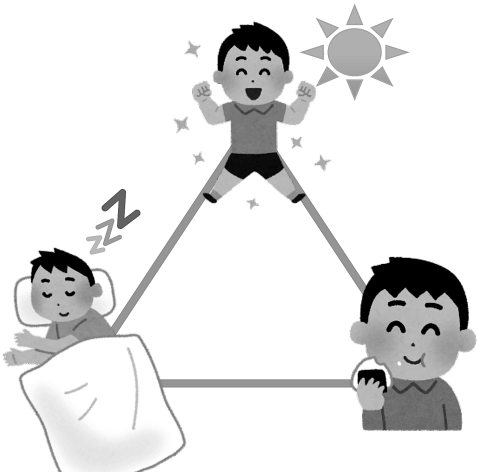


学校給食献立表(夢前学校給食センター)

令和8年度9月分(9/3~9/30)

姫路市教育委員会

|           | 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      | ごはん<br>牛乳<br>そうめんばちのスープ<br>ハンバーグのてりやき<br>ひじきのいためサラダ      |  |  | ハヤシライス<br>〔ごはん<br>ハヤシライسسソース<br>牛乳<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>ぶどうゼリー   |  |  | ごはん<br>牛乳<br>わかめスープ<br>あげシューマイ<br>パンパンジー      |  |  | パン<br>牛乳<br>ミネストローネ<br>とりにくのハーブやき<br>ピクルス     |  |  | ごはん<br>牛乳<br>にくだんごのスープ<br>あじのごうみやき<br>あおないため           |  |  |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん                             |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                                   |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                  |  |  | <input type="checkbox"/> パン                   |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                           |  |  |
|           | <input type="radio"/> 牛乳                                 |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく                                     |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                      |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                      |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                               |  |  |
|           | <input type="radio"/> とりにく                               |  |  | <input type="radio"/> あかワインぶうちようみりょう                           |  |  | <input type="radio"/> わかめ                     |  |  | <input type="radio"/> ベーコン                    |  |  | <input type="radio"/> とりつくね                            |  |  |
|           | <input type="radio"/> にんじん                               |  |  | <input type="radio"/> にんにく                                     |  |  | <input type="radio"/> とうふ                     |  |  | <input type="checkbox"/> じゃがいも                |  |  | <input type="radio"/> とうふ                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> たまねぎ                               |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                                     |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                    |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                    |  |  | <input type="radio"/> チンゲンサイ                           |  |  |
|           | <input type="radio"/> しめじ                                |  |  | <input type="radio"/> じゃがいも                                    |  |  | <input type="radio"/> にんじん                    |  |  | <input type="radio"/> にんじん                    |  |  | <input type="radio"/> にんじん                             |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> そうめんばち                          |  |  | <input type="radio"/> エリンギ                                     |  |  | <input type="radio"/> えのきたけ                   |  |  | <input type="radio"/> マカロニ                    |  |  | <input type="radio"/> もやし                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> はねぎ                                |  |  | <input type="radio"/> グリンピース                                   |  |  | <input type="radio"/> はねぎ                     |  |  | <input type="radio"/> セロリ                     |  |  | <input type="radio"/> チキンスープ                           |  |  |
|           | <input type="radio"/> チキンスープ                             |  |  | <input type="radio"/> サラダあぶら                                   |  |  | <input type="radio"/> チキンスープ                  |  |  | <input type="radio"/> さやいんげん                  |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                         |  |  |
|           | <input type="radio"/> しょうが                               |  |  | <input type="radio"/> トマトピューレ                                  |  |  | <input type="radio"/> ちゅうかスープのもと              |  |  | <input type="radio"/> にんにく                    |  |  | <input type="radio"/> しお                               |  |  |
| こんだてざいりょう | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ                           |  |  | <input type="radio"/> トマトケチャップ                                 |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  | <input type="radio"/> サラダあぶら                  |  |  | <input type="radio"/> さとう                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> しお                                 |  |  | <input type="radio"/> ウスターソース                                  |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  | <input type="radio"/> トマト                     |  |  | <input type="radio"/> しょうが                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> こしょう                               |  |  | <input type="radio"/> とんかつソース                                  |  |  | <input type="checkbox"/> ごま                   |  |  | <input type="radio"/> トマトピューレ                 |  |  | <input type="radio"/> しょうが                             |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> ごまあぶら                           |  |  | <input type="radio"/> さとう                                      |  |  | <input type="checkbox"/> ねりごま                 |  |  | <input type="radio"/> トマトケチャップ                |  |  | <input type="radio"/> さとう                              |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                          |  |  | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ                                 |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                  |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                  |  |  | <input type="radio"/> あじ                               |  |  |
|           |                                                          |  |  | <input type="radio"/> コンソメ                                     |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら                |  |  | <input type="radio"/> パザルペースト                 |  |  | <input type="radio"/> しょうが                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> とりとんバーグ                            |  |  | <input type="radio"/> チキンスープ                                   |  |  | <input type="radio"/> ポークシューマイ                |  |  | <input type="radio"/> チキンスープ                  |  |  | <input type="radio"/> にんにく                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ                           |  |  | <input type="checkbox"/> こめこ                                   |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら                  |  |  | <input type="radio"/> とりにく                    |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                         |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> さとう                             |  |  | <input type="checkbox"/> バター                                   |  |  |                                               |  |  | <input type="radio"/> しお                      |  |  | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ                         |  |  |
|           | <input type="radio"/> みりん                                |  |  | <input type="radio"/> こしょう                                     |  |  | <input type="radio"/> ささみのあぶらづけ               |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                           |  |  |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> コーンスターチ                         |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                                       |  |  | <input type="radio"/> キャベツ                    |  |  | <input type="radio"/> クッキングスパイス               |  |  | <input type="checkbox"/> みりん                           |  |  |
|           | <input type="radio"/> キャベツ                               |  |  | <input type="radio"/> きりぼしだいこん                                 |  |  | <input type="radio"/> きゅうり                    |  |  | <input type="radio"/> パセリ                     |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら                         |  |  |
|           | <input type="radio"/> にんじん                               |  |  | <input type="radio"/> にんじん                                     |  |  | <input type="radio"/> しお                      |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  | <input type="checkbox"/> いちみつがらし                       |  |  |
|           | <input type="radio"/> とうもろこし                             |  |  | <input type="radio"/> きゅうり                                     |  |  | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ                |  |  | <input type="radio"/> オリーブオイル                 |  |  | <input type="radio"/> さとう                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> ひじき                                |  |  | <input type="radio"/> しお                                       |  |  | <input type="checkbox"/> こめす                  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                    |  |  | <input type="radio"/> ごま                               |  |  |
|           | <input type="radio"/> まぐろのあぶらづけ                          |  |  | <input type="radio"/> チキンハム                                    |  |  | <input type="checkbox"/> ねりごま                 |  |  | <input type="radio"/> きゅうり                    |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                           |  |  | <input type="checkbox"/> ごま                                    |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                  |  |  | <input type="radio"/> だいこん                    |  |  | <input type="radio"/> ベーコン                             |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> サラダドレッシング                       |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                                 |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら                |  |  | <input type="radio"/> あかピーマン                  |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                        |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> こめす                             |  |  | <input type="radio"/> こめす                                      |  |  | <input type="checkbox"/> しょうが                 |  |  | <input type="radio"/> しお                      |  |  | <input type="radio"/> しお                               |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                          |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                                   |  |  |                                               |  |  | <input type="radio"/> さとう                     |  |  | <input type="radio"/> こしょう                             |  |  |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> しお                              |  |  | <input type="checkbox"/> ごまあぶら                                 |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  | <input type="radio"/> レモンかじゅう                 |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                           |  |  |
|           | <input type="radio"/> こしょう                               |  |  | <input type="checkbox"/> きよほうゼリー                               |  |  |                                               |  |  | <input type="radio"/> つばマスタード                 |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  | <input type="checkbox"/> マスカットゼリー                              |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           | 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      | チキンカレーライス<br>〔ごはん<br>チキンカレー<br>牛乳<br>おかかめめ<br>くきわかめのすのもの |  |  | ぶたピリごはん<br>〔ごはん<br>ぶたピリごはんのぐ<br>牛乳<br>ちゅうかふうコンスープ<br>じゃがいものナムル |  |  | ごはん<br>牛乳<br>もすくじる<br>ぶたにくのしょうがいため<br>はるさめサラダ |  |  | パン<br>牛乳<br>ポソレ<br>オムレツのきのこソース<br>キャベツのカレーふうみ |  |  | あんかけどん<br>〔ごはん<br>あんかけどんのぐ<br>牛乳<br>かぼちゃコロッケ<br>ごぼうサラダ |  |  |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん                             |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                                   |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                  |  |  | <input type="checkbox"/> パン                   |  |  | <input type="checkbox"/> ごはん                           |  |  |
|           | <input type="radio"/> とりにく                               |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく                                     |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                      |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                      |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> じゃがいも                              |  |  | <input type="radio"/> せいしゅ                                     |  |  | <input type="radio"/> とうふ                     |  |  | <input type="radio"/> ポークウインナー                |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> たまねぎ                               |  |  | <input type="radio"/> サラダあぶら                                   |  |  | <input type="radio"/> かまぼこ                    |  |  | <input type="radio"/> にんにく                    |  |  | <input type="radio"/> にんじん                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> にんじん                               |  |  | <input type="radio"/> にんにく                                     |  |  | <input type="radio"/> もすく                     |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                    |  |  | <input type="radio"/> たけのこ                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> セロリ                                |  |  | <input type="radio"/> はくさいキムチ                                  |  |  | <input type="radio"/> にんじん                    |  |  | <input type="radio"/> にんじん                    |  |  | <input type="radio"/> しめじ                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> しょうが                               |  |  | <input type="radio"/> にんじん                                     |  |  | <input type="radio"/> えのきたけ                   |  |  | <input type="radio"/> セロリ                     |  |  | <input type="radio"/> はねぎ                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> にんにく                               |  |  | <input type="radio"/> こんにゃく                                    |  |  | <input type="radio"/> はねぎ                     |  |  | <input type="radio"/> とうもろこし                  |  |  | <input type="radio"/> えだまめ                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> グリンピース                             |  |  | <input type="radio"/> ごぼう                                      |  |  | <input type="radio"/> しお                      |  |  | <input type="radio"/> パセリ                     |  |  | <input type="radio"/> しょうが                             |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> カレールウ                           |  |  | <input type="radio"/> さやいんげん                                   |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                |  |  | <input type="checkbox"/> ローリエ                 |  |  | <input type="radio"/> サラダあぶら                           |  |  |
| こんだてざいりょう | <input type="radio"/> トマトピューレ                            |  |  | <input type="radio"/> さとう                                      |  |  | <input type="radio"/> けずりぶし(だし)               |  |  | <input type="checkbox"/> サラダあぶら               |  |  | <input type="checkbox"/> さとう                           |  |  |
|           | <input type="radio"/> トマトケチャップ                           |  |  | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ                                 |  |  | <input type="radio"/> こんぶ(だし)                 |  |  | <input type="radio"/> ポークスープ                  |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                         |  |  |
|           | <input type="radio"/> とんかつソース                            |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                                 |  |  |                                               |  |  | <input type="radio"/> コンソメ                    |  |  | <input type="radio"/> みりん                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> ウスターソース                            |  |  | <input type="radio"/> みりん                                      |  |  |                                               |  |  | <input type="radio"/> しお                      |  |  | <input type="radio"/> しょうが                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> カレーこ                               |  |  | <input type="radio"/> ごまあぶら                                    |  |  | <input type="radio"/> ぶたにく                    |  |  | <input type="radio"/> プレーンオムレツ                |  |  | <input type="checkbox"/> でんぶん                          |  |  |
|           | <input type="radio"/> チキンスープ                             |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  | <input type="radio"/> エリンギ                    |  |  | <input type="radio"/> けずりぶし(だし)                        |  |  |
|           | <input type="radio"/> しお                                 |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> せいしゅ                    |  |  | <input type="radio"/> しめじ                     |  |  |                                                        |  |  |
|           | <input type="radio"/> こしょう                               |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                    |  |  | <input type="radio"/> えのきたけ                   |  |  | <input type="radio"/> 牛乳                               |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> サラダあぶら                          |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> ピーマン                    |  |  | <input type="radio"/> サラダあぶら                  |  |  | <input type="radio"/> かぼちゃコロッケ                         |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> あかピーマン                  |  |  | <input type="radio"/> トマトケチャップ                |  |  | <input type="checkbox"/> あぶら                           |  |  |
| こんだてざいりょう | <input type="radio"/> 牛乳                                 |  |  | <input type="radio"/> たまご                                      |  |  | <input type="radio"/> さとう                     |  |  | <input type="radio"/> ウスターソース                 |  |  | <input type="radio"/> ごぼう                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> だいず                                |  |  | <input type="radio"/> とうふ                                      |  |  | <input type="radio"/> でんぶん                    |  |  | <input type="radio"/> みりん                     |  |  | <input type="radio"/> ちりめんじゃこ                          |  |  |
|           | <input type="radio"/> かつおぶし                              |  |  | <input type="radio"/> とうもろこし                                   |  |  | <input type="radio"/> はるさめ                    |  |  | <input type="radio"/> さとう                     |  |  | <input type="radio"/> にんじん                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> こいくちしょうゆ                           |  |  | <input type="radio"/> コーンペースト                                  |  |  | <input type="radio"/> キャベツ                    |  |  | <input type="checkbox"/> コーンスターチ              |  |  | <input type="radio"/> さとう                              |  |  |
|           | <input type="radio"/> みりん                                |  |  | <input type="radio"/> たまねぎ                                     |  |  | <input type="radio"/> にんじん                    |  |  | <input type="radio"/> ささみのあぶらづけ               |  |  | <input type="radio"/> しろみそ                             |  |  |
|           | <input type="radio"/> さとう                                |  |  | <input type="radio"/> にんじん                                     |  |  | <input type="radio"/> きゅうり                    |  |  | <input type="radio"/> カレーこ                    |  |  | <input type="radio"/> サラダドレッシング                        |  |  |
|           | <input type="checkbox"/> ごまあぶら                           |  |  | <input type="radio"/> いら                                       |  |  | <input type="radio"/> サラダドレッシング               |  |  | <input type="radio"/> コンソメ                    |  |  | <input type="checkbox"/> ごま                            |  |  |
|           |                                                          |  |  | <input type="radio"/> しいたけ                                     |  |  | <input type="radio"/> しお                      |  |  | <input type="radio"/> しお                      |  |  | <input type="radio"/> こめす                              |  |  |
|           |                                                          |  |  | <input type="radio"/> でんぶん                                     |  |  | <input type="radio"/> からしこ                    |  |  | <input type="radio"/> こしょう                    |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                         |  |  |
|           |                                                          |  |  | <input type="radio"/> チキンスープ                                   |  |  |                                               |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
| こんだてざいりょう | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                           |  |  | <input type="radio"/> ちゅうかスープのもと                               |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           | <input type="radio"/> ごま                                 |  |  | <input type="radio"/> うすくちしょうゆ                                 |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  | <input type="radio"/> しお                                       |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  | <input type="radio"/> こしょう                                     |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  | <input type="radio"/> きよほうゼリー                                  |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  | <input type="radio"/> マスカットゼリー                                 |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |
|           |                                                          |  |  |                                                                |  |  | <input type="radio"/> しょうが                    |  |  |                                               |  |  |                                                        |  |  |

| 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<br>牛乳<br>なつやさいのカレーうどん<br>こうやどうぶのにもの<br>はりはりづけ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     | ーしょくいくのひー<br>わかめごはん<br>牛乳<br>きのこのスープ<br>さばのこうそうやき<br>じゃがいものきんぴら                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ごはん<br>牛乳<br>さわにわん<br>いかのいそべあげ<br>てづくりふりかけ(こまつなひじき)                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    | ごはん<br>牛乳<br><b>かきたまじる</b><br>いわしのにつけ<br>さといものそぼろに<br>つきみだんご                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     | ごはん<br>牛乳<br>だいこんとしょうがのスープ<br>コリアンチキン<br>はくさいとツナのソテー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
|                          | <input type="checkbox"/> ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | <input type="checkbox"/> ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <input type="checkbox"/> ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     | <input type="checkbox"/> ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
|                          | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |          |  |  |
|                          | <input type="checkbox"/> うどん<br><input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> あぶらあげ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> トマト<br><input type="checkbox"/> なす<br><input type="checkbox"/> かぼちゃ<br><input type="checkbox"/> あかピーマン<br><input type="checkbox"/> カレーこ<br><input type="checkbox"/> カレールウ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) |    | <input type="checkbox"/> ベーコン<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> しめじ<br><input type="checkbox"/> えのきたけ<br><input type="checkbox"/> エリンギ<br><input type="checkbox"/> マッシュルーム<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> えのきたけ<br><input type="checkbox"/> みずな<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)<br><input type="checkbox"/> こんぶ(だし) |                                                                                                                                                                                   | <input type="checkbox"/> たまご<br><input type="checkbox"/> とうふ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> えのきたけ<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こんぶ(だし)<br><input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) |  | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> あつあげ<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> チンゲンサイ<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> ナンプラー<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> チキンスープ |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                     |          |  |  |
| こんだてざいりょう                | <input type="checkbox"/> こうやどうふ<br><input type="checkbox"/> ちくわ<br><input type="checkbox"/> しいたけ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> グリンピース<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> けずりぶし(だし)                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <input type="checkbox"/> さば<br><input type="checkbox"/> しろワインぶちょうみりょう<br><input type="checkbox"/> バジルペースト<br><input type="checkbox"/> オリーブオイル<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> くらこしょう                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> ひじき<br><input type="checkbox"/> こまつな<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> かつおぶし<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん |                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> いわししょうがに                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こめず<br><input type="checkbox"/> コチュジャン<br><input type="checkbox"/> ごま |  |          |  |  |
|                          | <input type="checkbox"/> きりぼしだいこん<br><input type="checkbox"/> きゅうり<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こめず                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> きゅうにく<br><input type="checkbox"/> グリンピース<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     | <input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こめず<br><input type="checkbox"/> コチュジャン<br><input type="checkbox"/> ごま                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |          |  |  |
|                          | <input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こめず                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> ひじき<br><input type="checkbox"/> こまつな<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> かつおぶし<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん                                              |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     | <input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> あぶら<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> こめず<br><input type="checkbox"/> コチュジャン<br><input type="checkbox"/> ごま                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |          |  |  |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
| 9月29日(火)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     | 9月30日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9月平均<br>栄養量<br>(小学校4年生)                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     | せいかつ<br>生活リズムをととのえて、<br>げん き がっ き<br>元気に2学期をスタート<br>しましょう!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
| こんだて                     | パインパン<br>牛乳<br>ごろごろやさいとチキンのポトフ <br>トマトとさばのペンネ<br>こまつなとれんこんのソテー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     | ごはん<br>牛乳<br>さつまじる<br>ぶたにくのジンギスカンいため<br>やきビーフン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | エネルギー                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     | 612kcal  |  |  |
|                          | こんだてざいりょう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <input type="checkbox"/> パン<br><input type="checkbox"/> ドライパイン                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/> ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 24.7g                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
| <input type="radio"/> 牛乳 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <input type="radio"/> 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                              | 脂質                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 27.4%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
| こんだてざいりょう                | <input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> じゃがいも<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> キャベツ<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> しろワインぶちょうみりょう                                                                                                                                                                                                     |  | <input type="checkbox"/> とりにく<br><input type="checkbox"/> さつまいも<br><input type="checkbox"/> ごぼう<br><input type="checkbox"/> だいこん<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> しめじ<br><input type="checkbox"/> はねぎ<br><input type="checkbox"/> みそ<br><input type="checkbox"/> にぼし(だし)                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | カルシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 313mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
|                          | <input type="checkbox"/> ペンネ<br><input type="checkbox"/> やきさば<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> マッシュルーム<br><input type="checkbox"/> トマト<br><input type="checkbox"/> トマトピューレ<br><input type="checkbox"/> バジルペースト<br><input type="checkbox"/> チキンスープ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら                                                                                                     |  | <input type="checkbox"/> ぶたにく<br><input type="checkbox"/> しょうが<br><input type="checkbox"/> にんにく<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> たまねぎ<br><input type="checkbox"/> ピーマン<br><input type="checkbox"/> サラダあぶら<br><input type="checkbox"/> でんぶん<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> レモンかじゅう<br><input type="checkbox"/> りんごピューレ<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> こしょう |                                                                                                                                                                                                                              | 鉄                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.4mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
| こんだてざいりょう                | <input type="checkbox"/> こまつな<br><input type="checkbox"/> しお<br><input type="checkbox"/> れんこん<br><input type="checkbox"/> にんじん<br><input type="checkbox"/> ごま<br><input type="checkbox"/> さとう<br><input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ<br><input type="checkbox"/> みりん<br><input type="checkbox"/> ごまあぶら                                                                                                                                                                                                                                                   |  | <input type="checkbox"/> ビタミン<br><input type="checkbox"/> A<br><input type="checkbox"/> B1<br><input type="checkbox"/> B2<br><input type="checkbox"/> C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 食塩相当量                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     | <input type="checkbox"/> ビタミン<br><input type="checkbox"/> A<br><input type="checkbox"/> B1<br><input type="checkbox"/> B2<br><input type="checkbox"/> C                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 食物繊維                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | マグネシウム                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 78mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 亜鉛                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2.9mg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     |          |  |  |