

	9月3日(火)			9月4日(水)			9月5日(木)			9月6日(金)			9月9日(月)		
こんだて	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ スタミナやきにく かんこくのり			いりこなめし 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ			ごはん 牛乳 かきたまじる おきなわかきあげ かつおのふりかけ			カレーライス 牛乳 キャベツとツナのソテー ぶくしんづけ			ごはん 牛乳 とうがんじる さばのみそに きんぴらごぼう 		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ ちりめんじゃこ			☐ 牛乳			☐ ぎゅうにく			☐ 牛乳		
	☐ ぶたにく			☐ ごま			☐ とうふ			☐ じゃがいも			☐ とうがん		
	☐ とうふ			<input type="triangle-up"/> ひろしまな			<input type="triangle-up"/> にんじん			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ あぶらあげ		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ 牛乳			<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> セロリ			<input type="triangle-up"/> はねぎ		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ ベーコン			☐ わかめ			<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> ほうれんそう			☐ じゃがいも			☐ たまご			<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ けいにく		
	<input type="triangle-up"/> しょうが			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ でんぶん			☐ サラダあぶら			☐ うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> チキンスープ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ			☐ こむぎこ			☐ こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> キャベツ			☐ うすくちしょうゆ			☐ パター			☐ けずりぶし(だし)		
こんだてざいりょう	<input type="triangle-up"/> せいしゅ			<input type="triangle-up"/> さやいんげん			☐ せりり			☐ カレーこ			☐ さば		
	<input type="triangle-up"/> こしょう			<input type="triangle-up"/> セロリ			☐ しょうが			☐ ウスターソース			<input type="triangle-up"/> しょうが		
	☐ ぎゅうにく			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ ポークスープ			☐ トマトケチャップ			☐ さとう		
	<input type="triangle-up"/> にんにく			☐ しお			<input type="triangle-up"/> しお			☐ チャツネ			☐ あかみそ		
	<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ だっしふんにゅう			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ トウパンジャン			☐ ハンバーグ			<input type="triangle-up"/> てんぷらこ			☐ こなチーズ			☐ みりん		
	☐ せいしゅ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ しお			☐ しお			☐ せいしゅ		
	☐ さとう			☐ サラダあぶら			☐ あぶら			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> ごぼう		
	☐ みそ			☐ トマトケチャップ			☐ こなかつお			<input type="triangle-up"/> キャベツ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	☐ ごまあぶら			☐ ウスターソース			☐ さんおんとう			☐ まぐろのあぶらづけ			☐ ごまあぶら		
こんだてざいりょう	☐ にんじん			☐ さとう			☐ さとう			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ さとう		
	<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ でんぶん			☐ こいくちしょうゆ			☐ こめず			☐ こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle-up"/> ピーマン						☐ あおさこ			☐ しお			☐ みりん		
	<input type="triangle-up"/> オイスターソース									☐ こしょう			☐ ごま		
	☐ でんぶん									☐ サラダあぶら					
	☐ しお									<input type="triangle-up"/> ぶくしんづけ					
	☐ こしょう														
	☐ かんこくのり														
	9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)			9月17日(火)		
こんだて	ごはん 牛乳 かんとうに やさしいため			ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ そばろ			ひじきごはん 牛乳 たまきじる ぶたにくのしょうがやき			あぶたまどんぶり 牛乳 かぼちゃのかきあげ ヨーグルト			一つきみこんだてー ごはん 牛乳 とうふじる さといものうまに くきわかめのつくだに つきみだんご		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ ひじき			☐ たまご			☐ 牛乳		
	☐ ぎゅうにく			☐ とうふ			<input type="triangle-up"/> きくらげ			☐ あぶらあげ			☐ とうふ		
	☐ さつまあげ			☐ けいにく			☐ かつおぶし			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ あぶらあげ		
	☐ うずらたまご			☐ こいくちしょうゆ			☐ さとう			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ わかめ		
	☐ こんにゃく			☐ せいしゅ			☐ さとう			<input type="triangle-up"/> はねぎ			<input type="triangle-up"/> しいたけ		
	☐ じゃがいも			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> かまぼこ			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ わかめ			☐ みりん			☐ さとう			<input type="triangle-up"/> はねぎ		
	<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ たまねぎ			☐ こんにゃく			☐ みりん			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ さとう			☐ ごまあぶら			<input type="triangle-up"/> にんじん			☐ うすくちしょうゆ			☐ こいくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	☐ こいくちしょうゆ			☐ チキンスープ			<input type="triangle-up"/> たまねぎ			☐ こいくちしょうゆ			☐ けずりぶし(だし)		
	☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle-up"/> えのきたけ			☐ けずりぶし(だし)			☐ さといも		
	☐ こしょう			☐ しお			☐ さつまあげ			☐ うすくちしょうゆ			☐ けいにく		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ あぶらあげ			☐ こいくちしょうゆ			☐ しょうが		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ はねぎ			☐ けずりぶし(だし)			<input type="triangle-up"/> にんじん		
	☐ こしょう			☐ こしょう			<input type="triangle-up"/> しょうが			☐ さとう			<input type="triangle-up"/> さやいんげん		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ かぼちゃ			☐ こんにゃく		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ こいくちしょうゆ			☐ ちくわ			☐ ごま		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ けずりぶし(だし)			☐ てんぷらこ			☐ さやいんげん		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ しお			☐ サラダあぶら		
こんだてざいりょう	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ あぶら			☐ こいくちしょうゆ		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ			☐ ヨーグルト			☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
こんだてざいりょう	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう			
こんだてざいりょう	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう			
こんだてざいりょう	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐ さとう		
	☐ こしょう			☐ こしょう			☐ うすくちしょうゆ						☐		

9月18日(水)				9月19日(木)				9月20日(金)				9月24日(火)				9月25日(水)			
ごはん 牛乳 いそかじる かんびょうのたまごとし きゅうりのしょうゆづけ				-しょくいくのひ- ごはん 牛乳 みそしる しずのてんぷら こまつなとたくあんのおえもの				わかめごはん 牛乳 ポークビーンズ もやしのごますいため デザート				ごはん 牛乳 すましじる さんまのかばやきふう きりぼしだいこんのもの				ごはん 牛乳 カレースープパスタ さつまいもサラダ のりのつくだに			
☐ ごはん				☐ ごはん				☐ ごはん				☐ ごはん				☐ ごはん			
☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ わかめ				☐ 牛乳				☐ 牛乳			
<input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> あおさ <input type="triangle-up"/> こんぶ <input type="triangle-up"/> かまぼこ <input type="triangle-up"/> あぶらあげ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)				☐ とうふ ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> はねぎ ☐ わかめ ☐ みそ <input type="triangle-up"/> にぼし(だし)				☐ ぶたにく ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ だいず <input type="triangle-up"/> トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース ☐ さとう ポークスープ ☐ サラダあぶら しお こしょう				☐ とうふ <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ わかめ <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しいたけ ☐ かまぼこ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)				☐ ライスパスタ ☐ ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> みりん <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ カレーこ しお ☐ でんぶん けずりぶし(だし)			
☐ ぎゅうにく <input type="triangle-up"/> ねぶかねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダあぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> かんびょう しお <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> たまご ☐ さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ				☐ しず しお こしょう ☐ てんぷらこ ☐ あぶら				☐ さとう ポークスープ ☐ サラダあぶら しお こしょう				☐ さんま ☐ でんぶん ☐ あぶら <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ ☐ さとう みりん				☐ さつまいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ ポークハム <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ サラダドレッシング しお こしょう ☐ サラダあぶら			
<input type="triangle-up"/> きゅうり しお <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ さとう みりん こめず				<input type="triangle-up"/> こまつな <input type="triangle-up"/> たくあん ☐ ごま <input type="triangle-up"/> こいくちしょうゆ				<input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ かまぼこ ☐ さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ こめず ☐ ごま ☐ サラダあぶら ☐ デザート				<input type="triangle-up"/> きりぼしだいこん <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ <input type="triangle-up"/> けずりぶし(だし)				☐ のりのつくだに			

9月26日(木)				9月27日(金)				9月30日(月)				9月平均 栄養量 (小学校4年生)				献立紹介 作ってみませんか? -9月9日(月)- とうがん汁 材料 5人分 分量(g) <table><tr><td>とうがん</td><td>175</td><td>しょうゆ(淡)</td><td>30</td></tr><tr><td>油揚げ</td><td>15</td><td>しょうゆ(濃)</td><td>5</td></tr><tr><td>ねぎ</td><td>25</td><td>けずりぶし</td><td>15</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>25</td><td>水</td><td>700</td></tr><tr><td>鶏肉</td><td>50</td><td></td><td></td></tr></table> 【作り方】 ①とうがんは一口大に、ねぎは小口切り、にんじんはうすいいちょう切りにする。 ②油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。 ③鶏肉は小さめの一口大に切る。 ④けずりぶしでだしをとる。 ⑤だし汁に鶏肉、にんじん、油揚げ、とうがんを入れて煮る。 ⑥しょうゆで調味し、ねぎを入れて仕上げると。				とうがん	175	しょうゆ(淡)	30	油揚げ	15	しょうゆ(濃)	5	ねぎ	25	けずりぶし	15	にんじん	25	水	700	鶏肉	50		
とうがん	175	しょうゆ(淡)	30																																				
油揚げ	15	しょうゆ(濃)	5																																				
ねぎ	25	けずりぶし	15																																				
にんじん	25	水	700																																				
鶏肉	50																																						
ごはん 牛乳 はつぼうさい ごまザンギ				ごはん 牛乳 トマトじゃが コーンキャベツ チーズ				ごはん 牛乳 もやしのスープ フレンチドック おんやさい ドレッシング				エネルギー				638kcal																							
☐ ごはん				☐ ごはん				☐ ごはん				たんぱく質				25.1g																							
☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳				脂質				29.5%																							
☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> はねぎ ☐ うすらたまご <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ ☐ サラダあぶら <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ ☐ さとう ☐ でんぶん しお こしょう こめず <input type="triangle-up"/> しょうが チキンスープ				☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> トマト ☐ サラダあぶら しお さとう <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ せいしゅ ポークスープ ☐ オリーブオイル <input type="triangle-up"/> バジル <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ ベーコン チキンスープ しお こしょう				☐ ベーコン <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> みずな <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ ☐ フランクフルト ☐ こむぎこ ☐ ホットケーキのもと ☐ てんぷらこ ☐ あぶら <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> きゅうり しお ☐ ドレッシング				カルシウム				325mg																							
☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく <input type="triangle-up"/> うすくちしょうゆ せいしゅ しお ☐ ごま ☐ でんぶん ☐ あぶら				☐ チーズ				☐ ドレッシング				鉄				2.3mg																							
												ビタミン				A		252μgRAE																					
																B1		0.34mg																					
																B2		0.52mg																					
																C		21mg																					
												食塩相当量				2.4g																							
												食物繊維				4.2g																							
												マグネシウム				89mg																							
												亜鉛				3.3mg																							

献立紹介 作ってみませんか？

－9月9日(月)－

とうがん汁

材料 5人分 分量(g)

とうがん	175	しょうゆ(淡)	30
油揚げ	15	しょうゆ(濃)	5
ねぎ	25	けずりぶし	15
にんじん	25	水	700
鶏肉	50		

【作り方】

- ①とうがんは一口大に、ねぎは小口切り、にんじんはうすいいちょう切りにする。

②油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。

③鶏肉は小さめの一口大に切る。

④けずりぶしでだしをとる。

⑤だし汁に鶏肉、にんじん、油揚げ、とうがんを入れて煮る。

⑥しょうゆで調味し、ねぎを入れて仕上げます。
-

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)