

	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 牛乳 ワントンスープ やさしいマーボーどん ぶどうゼリー			チキンカレー 牛乳 コーンキャベツ ぶくじんづけ			ごはん 牛乳 スーミータン ごぼうのいためもの			ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに きりぼしだいこんのいためナムル			とりごぼうごはん 牛乳 とうがんスープ やさいのソテー		
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			☐ けいにく			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ けいにく		
	☐ ぶたにく			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> とうもろこし			☐ つくね			<input type="triangle"/> しょうが		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> コーンペースト			☐ はるさめ			<input type="triangle"/> ごぼう		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ チキンハム			<input type="triangle"/> たけのこ			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ ワントンのかわ			<input type="triangle"/> セロリ			☐ たまご			<input type="triangle"/> いいたけ			☐ こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> チンゲンサイ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> チンゲンサイ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ せいしゅ		
	<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="triangle"/> にんにく			<input type="triangle"/> チキンスープ			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ サラダあぶら		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			☐ 牛乳		
	<input type="triangle"/> しお			☐ こむぎこ			☐ せいしゅ			☐ うすらたまご			☐ ぶたにく		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> こしょう			☐ バター			<input type="triangle"/> しょうが			☐ オイスターソース			☐ にんじん		
	☐ とうふ			<input type="triangle"/> カレーこ			☐ しょうが			☐ ごまあぶら			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	☐ ぶたにく			<input type="triangle"/> ポークスープ			☐ こしょう			☐ チキンスープ			<input type="triangle"/> チンゲンサイ		
	<input type="triangle"/> にんにく			<input type="triangle"/> ウスターソース			☐ でんぶん			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> とうがん		
	<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			<input type="triangle"/> しょうが			☐ さとう			<input type="triangle"/> いいたけ		
	<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle"/> チャツネ			<input type="triangle"/> しょうが			☐ せいしゅ			<input type="triangle"/> ポークスープ		
	☐ ごまあぶら			☐ だっしふんにゅう			<input type="triangle"/> みりん			☐ こしょう			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> たけのこ			☐ こなチーズ			☐ うすくちしょうゆ			☐ サラダあぶら			☐ ごまあぶら		
	<input type="triangle"/> いいたけ			<input type="triangle"/> しお			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> きりぼしだいこん			☐ でんぶん		
	<input type="triangle"/> ピーマン			<input type="triangle"/> こしょう			☐ さとう			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> にんじん			☐ 牛乳			☐ ごま			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	☐ せいしゅ			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ ごまあぶら			☐ さとう			<input type="triangle"/> スッキーニ		
	☐ さとう			<input type="triangle"/> とうもろこし			☐ しお			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> パーコン		
	☐ あかみそ			☐ チキンスープ			☐ ごまあぶら			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ しょうが		
	☐ トウバンジャン			<input type="triangle"/> しお			☐ こしょう			<input type="triangle"/> みりん			<input type="triangle"/> ポークスープ		
	☐ でんぶん			<input type="triangle"/> こしょう			☐ こしょう			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	☐ ゼリーのもと			<input type="triangle"/> ぶくじんづけ						☐ ごまあぶら			<input type="triangle"/> しお		
	<input type="triangle"/> グレープジュース									☐ ごま			<input type="triangle"/> こしょう		
										☐ ごま			<input type="triangle"/> サラダあぶら		
	9月10日(木)			9月11日(金)			9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)		
こんだて	きなこパン 牛乳 ABCスープ ウインナーのケチャップいため			えびのりピラフふうまぜごはん 牛乳 すましじる じゃがいものきんぴら			ごはん 牛乳 フェジョアード ひじきのいためサラダ きゅうりのしょうゆづけ			なめし 牛乳 わかめうどん だいずとハムのかきあげ			ごはん 牛乳 かきたまじる さばのかわりみそに きりぼしだいこんのもの		
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん		
	☐ きなこ			☐ えび			☐ 牛乳			<input type="triangle"/> だいこんば			☐ 牛乳		
	☐ グラニューとう			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ しろいんげん			☐ 牛乳			☐ とうふ		
	☐ だっしふんにゅう			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> けいにく			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ あぶら			<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> いいたけ			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ		
	☐ 牛乳			<input type="triangle"/> サラダあぶら			<input type="triangle"/> パーコン			☐ さとう			☐ わかめ		
	☐ パーコン			☐ バター			☐ じゃがいも			☐ せいしゅ			☐ けずりぶし(だし)		
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ しお			<input type="triangle"/> パセリ			☐ うどん			☐ たまご		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ こしょう			<input type="triangle"/> サラダあぶら			☐ わかめ			☐ でんぶん		
	☐ じゃがいも			☐ きざみのり			<input type="triangle"/> ポークスープ			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ こいくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/> キャベツ			☐ 牛乳			<input type="triangle"/> ウスターソース			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	☐ アルファベットマカロニ			☐ とうふ			<input type="triangle"/> トマトケチャップ			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			☐ さば		
	<input type="triangle"/> さやいんげん			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> さとう			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ		
	<input type="triangle"/> セロリ			<input type="triangle"/> わかめ			<input type="triangle"/> ワインぶとうちょうみりょう			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> トウバンジャン		
	<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			<input type="triangle"/> にんにく		
	<input type="triangle"/> ポークスープ			<input type="triangle"/> いいたけ			<input type="triangle"/> しょうが			☐ だいず			<input type="triangle"/> しょうが		
	<input type="triangle"/> しお			☐ かまぼこ			<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="triangle"/> チキンハム			<input type="triangle"/> ごまあぶら		
	<input type="triangle"/> こしょう			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> ひじき			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ さとう		
				☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> まぐろのあぶらづけ			☐ あおさこ			☐ あかみそ		
				☐ けずりぶし(だし)			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ てんぷらこ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
こんだてざいりょう	☐ ポークフランク			☐ じゃがいも			☐ サラダドレッシング			☐ しお			<input type="triangle"/> きりぼしだいこん		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ 牛乳			<input type="triangle"/> りんごす			☐ あぶら			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="triangle"/> サラダあぶら						☐ あぶらあげ		
	<input type="triangle"/> ピーマン			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> さとう						☐ さとう		
	☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> いいたけ			<input type="triangle"/> しょうが						<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	☐ トマトケチャップ			<input type="triangle"/> かまぼこ			<input type="triangle"/> こしょう						<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)		
	<input type="triangle"/> ウスターソース			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> きゅうり								
	<input type="triangle"/> カレーこ			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しお								
	<input type="triangle"/> しお			☐ けずりぶし(だし)			<input type="triangle"/> しょうが								
				☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ								

9月17日(木)				9月18日(金)				9月24日(木)				9月25日(金)				9月28日(月)																			
ごはん 牛乳 トマじゃが キャベツとツナのソテー ほうぜじゃこふりかけ				-しょくいくのひ- ごはん 牛乳 いそかじる ゲソのてんぷら おかかめ				あぶたまどんぶり 牛乳 じゃこのげんきあげ				-つきみこんだてー ごはん 牛乳 さわにわん さといものうまに つきみだんご				ごはん 牛乳 みそしる さんまのかばやきふう																			
☐ ごはん				☐ ごはん				☐ ごはん				☐ ごはん				☐ ごはん																			
☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳				☐ 牛乳																			
☐ ぶたにく				☐ たまねぎ				☐ たまご				☐ ぶたにく				☐ とうふ																			
☐ にんにく				☐ にんじん				☐ たまねぎ				☐ にんにん				☐ あぶらあげ																			
☐ にんじん				☐ あおさのり				☐ たまねぎ				☐ だいこん				☐ にんじん																			
☐ たまねぎ				☐ こんぶ				☐ たまねぎ				☐ しいたけ				☐ さつまいも																			
☐ じゃがいも				☐ かまぼこ				☐ さとう				☐ ねぶかねぎ				☐ たまねぎ																			
☐ トマト				☐ あぶらあげ				☐ みりん				☐ ねぶかねぎ				☐ ねぶかねぎ																			
☐ サラダあぶら				☐ えのきたけ				☐ うすくちしょうゆ				☐ うすくちしょうゆ				☐ しお																			
☐ しお				☐ うすくちしょうゆ				☐ こいくちしょうゆ				☐ しお				☐ みそ																			
☐ ポークスープ				☐ けずりぶし(だし)				☐ 牛乳				☐ けずりぶし(だし)				☐ にぼし(だし)																			
☐ バジルペースト				☐ ゲソ				☐ ちりめんじゃこ				☐ さといも				☐ でんぶん																			
☐ キャベツ				☐ しお				☐ ごぼう				☐ けいにく				☐ あぶら																			
☐ まぐろのあぶらづけ				☐ こしょう				☐ にんじん				☐ しょうが				☐ しょうが																			
☐ にんじん				☐ てんぷらこ				☐ おから				☐ にんじん				☐ こいくちしょうゆ																			
☐ さとう				☐ あぶら				☐ しお				☐ こんにゃく				☐ さとう																			
☐ こめず				☐ だいず				☐ レモンかじゅう				☐ さやいんげん				☐ さんま																			
☐ しお				☐ かつおぶし				☐ てんぷらこ				☐ サラダあぶら				☐ まいご																			
☐ こしょう				☐ こいくちしょうゆ				☐ あぶら				☐ うすくちしょうゆ				☐ みりん																			
☐ サラダあぶら				☐ みりん								☐ うすくちしょうゆ				☐ さんま																			
☐ ちりめんじゃこ				☐ さとう								☐ こいくちしょうゆ				☐ でんぶん																			
☐ サラダあぶら				☐ ごまあぶら								☐ さとう				☐ あぶら																			
☐ ごま				☐ ごま								☐ みりん				☐ しょうが																			
☐ ごまあぶら												☐ つきみだんご																							
9月29日(火)				9月30日(水)				9月平均 栄養量 (小学校4年生)				献立紹介 作ってみませんか? -9月11日(金)- 新献立 じゃがいものきんぴら 材料 5人分 分量(g) <table><tr><td>じゃがいも</td><td>150</td><td>いりごま(白)</td><td>5</td></tr><tr><td>牛肉</td><td>25</td><td>ごま油</td><td>2.5</td></tr><tr><td>つきこんにゃく</td><td>50</td><td>三温糖</td><td>5</td></tr><tr><td>ごぼう</td><td>75</td><td>しょうゆ(濃)</td><td>12.5</td></tr><tr><td>ピーマン</td><td>25</td><td>みりん</td><td>2.5</td></tr></table> 【作り方】 ①じゃがいもはせん切りにしてかためにゆでる。ピーマンはせん切りにしてゆでる。ごぼうはさがきに してゆでる。つきこんにゃくはゆでる。 ②ごま油を熱し、牛肉、さがきごぼう、つきこんにゃくを炒めて調味する。 ③じゃがいも、ピーマンを入れて炒める。 ④いりごまを入れて仕上げる。				じゃがいも	150	いりごま(白)	5	牛肉	25	ごま油	2.5	つきこんにゃく	50	三温糖	5	ごぼう	75	しょうゆ(濃)	12.5	ピーマン	25	みりん	2.5
じゃがいも	150	いりごま(白)	5																																
牛肉	25	ごま油	2.5																																
つきこんにゃく	50	三温糖	5																																
ごぼう	75	しょうゆ(濃)	12.5																																
ピーマン	25	みりん	2.5																																
☐ ごはん				☐ ごはん				エネルギー		624kcal																									
☐ 牛乳				☐ 牛乳				たんぱく質		24.0g																									
☐ こんにゃく				☐ ぶたにく				脂質		29.6%																									
☐ にんじん				☐ せいしゅ				カルシウム		301mg																									
☐ たまねぎ				☐ じゃがいも				鉄		2.0mg																									
☐ えのきたけ				☐ たまねぎ				ビタミン	A	217μgRAE																									
☐ さつまいも				☐ にんじん					B1	0.36mg																									
☐ あぶらあげ				☐ たけのこ					B2	0.49mg																									
☐ ねぶかねぎ				☐ にら					C	19mg																									
☐ しょうが				☐ サラダあぶら				食塩相当量		2.2g																									
☐ うすくちしょうゆ				☐ ポークスープ				食物繊維		4.4g																									
☐ こいくちしょうゆ				☐ にんにく				マグネシウム		85mg																									
☐ けずりぶし(だし)				☐ しょうが				亜鉛		3.1mg																									
☐ とうふ				☐ うすくちしょうゆ																															
☐ ぎゅうにく				☐ こいくちしょうゆ																															
☐ にんじん				☐ コチュジャン																															
☐ ごぼう				☐ しお																															
☐ ねぶかねぎ				☐ こしょう																															
☐ しいたけ				☐ てんぷらこ																															
☐ こいくちしょうゆ				☐ あぶら																															
☐ さとう																																			
☐ しお																																			
☐ サラダあぶら																																			