

	9月3日(木)			9月4日(金)			9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)		
こんだて	パン 牛乳 コンソメスープ にこみハンバーグ かくチーズ			やながわふうどんぶり 牛乳 さつまいものかきあげ(こめこ) きゅうりのピリリつけ			ドライカレー(ざっこくごはん) 牛乳 たまねぎスープ レモンゼリー			パン 牛乳 トマサバスバゲティ コーンキャベツ くろまめきなこクリーム			ごはん 牛乳 ちゅうかスープ じゃがマーボー キムチいため		
こんだてざいりょう	☐ パン			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ 牛乳			☐ ぶたにく			☐ はいがおしむぎ			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	☐ ベーコン			☐ せいしゅ			☐ はつがげんまい			☐ スパゲティ			☐ ベーコン		
	☐ じゃがいも			☐ ごぼう			☐ もちくろまい			☐ さば			☐ とうふ		
	<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> にんじん			☐ もちきび			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ にんじん		
	<input type="triangle"/> キャベツ			<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ もちあかまい			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ こうやどうふ			☐ ハトむぎ			<input type="triangle"/> トマト			<input type="triangle"/> チンゲンサイ		
	<input type="triangle"/> さやいんげん			<input type="triangle"/> みつば			☐ もちあわ			☐ バジルペースト			<input type="triangle"/> しょうが		
	<input type="triangle"/> セロリ			☐ たまご			☐ きゅうにく			☐ チキンスープ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> しょうが			☐ みりん			☐ とりレバー			☐ しお			<input type="triangle"/> こしょう		
	<input type="triangle"/> ポークスープ			☐ さとう			<input type="triangle"/> たまねぎ			<input type="triangle"/> にんにく			☐ ぶたにく		
	<input type="triangle"/> しお			☐ こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> セロリ			☐ サラダあぶら			☐ じゃがいも		
	<input type="triangle"/> こしょう			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ キャベツ			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	☐ ハンバーグ(こむぎぬき)			☐ けずりぶし(だし)			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> とうもろこし			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ でんぶん			<input type="triangle"/> ウスターソース			☐ ポークハム			<input type="triangle"/> しょうが		
	☐ サラダあぶら			☐ 牛乳			<input type="triangle"/> カレー			☐ チキンスープ			<input type="triangle"/> にんにく		
	<input type="triangle"/> しめじ			☐ さつまいも			<input type="triangle"/> ワインぶちょうみりょう			☐ しお			<input type="triangle"/> ごまあぶら		
	<input type="triangle"/> トマトケチャップ			☐ ちりめんじゃこ			☐ にんにく			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> ポークスープ		
	<input type="triangle"/> ウスターソース			☐ しお			☐ こしょう			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
	☐ さとう			☐ てんぷらこ(こめこ)			☐ ポークスープ			☐ くろまめきなこクリーム			☐ さとう		
	☐ でんぶん			☐ あぶら			☐ ベーコン			☐ しょうが			☐ あかみそ		
	☐ かくチーズ			<input type="triangle"/> きゅうり			☐ たまねぎ						☐ せいしゅ		
				<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> こまつな						☐ トウモロコシ		
				<input type="triangle"/> しょうが			☐ じゃがいも						☐ でんぶん		
				<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんじん						☐ ごまあぶら		
				☐ さとう			<input type="triangle"/> サラダあぶら						<input type="triangle"/> もやし		
				☐ みりん			<input type="triangle"/> ポークスープ						<input type="triangle"/> はくさいキムチ		
				<input type="triangle"/> こめす			<input type="triangle"/> しお						<input type="triangle"/> にんじん		
				<input type="triangle"/> いちみつがらし			<input type="triangle"/> こしょう						<input type="triangle"/> にら		
							☐ レモンゼリー						<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
	9月10日(木)			9月11日(金)			9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)		
こんだて	こんとあきのあげどん 牛乳 かきたまじる さばのこうみやき			ごはん 牛乳 にくじゃが いかのてんぷら ひじきのふりかけ			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 じゃこめめ			パン 牛乳 ミネストローネ たらのバーベキューソース りんごジャム			ごはん 牛乳 みそしる ひじきとうもろこしのいために けいにくのつけやき		
こんだてざいりょう	☐ ごはん			☐ ごはん			☐ ごはん			☐ パン			☐ ごはん		
	☐ あぶらあげ			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳			☐ 牛乳		
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ ぶたにく			☐ つくね			☐ ベーコン			☐ とうふ		
	<input type="triangle"/> えだまめ			☐ じゃがいも			☐ はるさめ			☐ マカロニ(こめこ)			☐ あぶらあげ		
	<input type="triangle"/> たまねぎ			☐ たまねぎ			<input type="triangle"/> たけのこ			☐ サラダあぶら			<input type="triangle"/> にんじん		
	☐ ごま			<input type="triangle"/> にんじん			<input type="triangle"/> しいたけ			☐ じゃがいも			<input type="triangle"/> はねぎ		
	☐ さとう			<input type="triangle"/> グリンピース			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ たまねぎ			☐ わかめ		
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> こんにゃく			<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> にんじん			☐ みそ		
	<input type="triangle"/> せいしゅ			<input type="triangle"/> しお			☐ うすらたまご			<input type="triangle"/> キャベツ			☐ にぼし(だし)		
	<input type="triangle"/> みりん			<input type="triangle"/> しょうが			☐ オイスターソース			<input type="triangle"/> セロリ			☐ ひじき		
	☐ 牛乳			<input type="triangle"/> サラダあぶら			☐ ごまあぶら			<input type="triangle"/> トマト			<input type="triangle"/> とうもろこし		
	☐ とうふ			☐ せいしゅ			☐ チキンスープ			<input type="triangle"/> さやいんげん			<input type="triangle"/> にんじん		
	<input type="triangle"/> にんじん			☐ さとう			☐ うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> にんにく			☐ ベーコン		
	<input type="triangle"/> はねぎ			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			☐ せいしゅ			☐ バジルペースト			☐ さとう		
	☐ わかめ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ しお			☐ ポークスープ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
	☐ たまご			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> こしょう			☐ トマトケチャップ			<input type="triangle"/> サラダあぶら		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> いかに			☐ ぶたにく			☐ さとう			☐ けいにく		
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しお			<input type="triangle"/> きりぼしだいこん			☐ すけとうだら			<input type="triangle"/> たまねぎ		
	<input type="triangle"/> けずりぶし(だし)			<input type="triangle"/> こしょう			<input type="triangle"/> にんじん			☐ ワインぶちょうみりょう			<input type="triangle"/> にんにく		
	<input type="triangle"/> でんぶん			<input type="triangle"/> こむぎこ			<input type="triangle"/> にら			☐ しお			<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ		
	☐ さば			☐ てんぷらこ			<input type="triangle"/> ねぶかねぎ			☐ でんぶん			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> しょうが			☐ あぶら			☐ さとう			☐ あぶら			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ		
	<input type="triangle"/> にんにく			☐ ひじき			☐ うすくちしょうゆ			☐ ねぶかねぎ			<input type="triangle"/> さとう		
	<input type="triangle"/> うすくちしょうゆ			<input type="triangle"/> きくらげ			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> しょうが			<input type="triangle"/> みりん		
	<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ かつおぶし			<input type="triangle"/> ごまあぶら			<input type="triangle"/> にんにく			<input type="triangle"/> せいしゅ		
	☐ さとう			☐ ごま			☐ だいず			☐ さとう			<input type="triangle"/> こしょう		
	☐ みりん			<input type="triangle"/> さとう			☐ かえりちりめん			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			<input type="triangle"/> いちみつがらし		
	☐ ごまあぶら			<input type="triangle"/> こいくちしょうゆ			☐ さとう			<input type="triangle"/> りんごす					
	☐ ごま			<input type="triangle"/> みりん			☐ ごま			☐ りんごジャム					
	<input type="triangle"/> いちみつがらし														

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	ポークカレー(こめこ) 牛乳 ごぼうのソテー ヨーグルト		-しょくいくのひ- ひめじれんこんごはん 牛乳 ばちじる さばのうめに		くろざとうパン 牛乳 ワンタンスープ(こめこ) ポテトリヨネーズ ツナのいためサラダ		-つきみこんだて- なめし 牛乳 すましじる さといものうまに つきみだんご		ごはん 牛乳 かんとくに もやしのごますいため あぶらみそ						
	☐ ごはん ☐ 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"/> セロリ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく ☐ サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ みりん ☐ こめこ しお こしょう		☐ ごはん ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> れんこん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ さとう せいしゅ ☐ ごまあぶら		☐ パン ☐ くろざとう ☐ 牛乳		☐ ごはん <input type="triangle-up"/> だいこんば ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳						
	<input type="triangle-up"/> ごぼう こめす <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ ポークハム ☐ ごま うすくちしょうゆ ☐ サラダドレッシング ☐ サラダあぶら		☐ ばち ☐ あぶらあげ <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> はねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)		☐ じゃがいも ☐ あぶら ☐ ポークウィンナー <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> とうもろこし ☐ サラダあぶら ☐ チーズ パセリ しお こしょう		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ さといも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> さやいんげん <input type="triangle-up"/> こんにやく しお ☐ サラダあぶら うすくちしょうゆ 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 ☐ ポークハム ☐ さとう うすくちしょうゆ こめす ごま ☐ サラダあぶら						
	☐ ヨーグルト		☐ さば <input type="triangle-up"/> ねりうめ <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ さとう こいくちしょうゆ せいしゅ		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ サラダドレッシング うすくちしょうゆ しお こしょう ☐ サラダあぶら		☐ つきみだんご		☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> うのはな <input type="triangle-up"/> しょうが ☐ サラダあぶら ☐ ごまあぶら せいしゅ みりん ☐ さとう ☐ あかみそ こいくちしょうゆ						
	9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)						
	こんだて	パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%					
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)					
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg		根深ねぎ ----- 10					
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg		土しょうが----- 2.5					
		☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお		☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g		おろしにんにく-- 0.5					
9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		砂糖 ----- 10					
こんだてざいりょう		パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%		しょうゆ(濃) -- 10			
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)		みりん ----- 2.5			
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg		りんご酢----- 5					
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg		水----- 15					
	☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお		☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g		【作り方】						
	9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		①根深ねぎはみじん切り、土しょうがはすりおろす。				
	こんだてざいりょう	パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%		②たらにワイン風調味料、塩、こしょうで下味をつけ、 でんぷんをつけて油で揚げる。			
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)		③④を煮立ててソースを作る。			
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg		④②と③を和える。					
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg							
☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g								
9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)							
こんだてざいりょう		パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%					
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)					
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg							
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg							
	☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお		☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g								
	9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)						
	こんだてざいりょう	パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%					
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)					
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg							
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg							
☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g								
9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)							
こんだてざいりょう		パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%					
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)					
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg							
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg							
	☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお		☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g								
	9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)						
	こんだてざいりょう	パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%					
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)					
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg							
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg							
☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g								
9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)							
こんだてざいりょう		パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%					
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)					
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg							
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg							
	☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお		☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g								
	9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)						
	こんだてざいりょう	パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%					
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)					
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg							
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg							
☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお			☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g								
9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)							
こんだてざいりょう		パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%					
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)					
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうかそば ☐ ぶたにく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> もやし <input type="triangle-up"/> はねぎ <input type="triangle-up"/> メンマ <input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ ごまあぶら しお こしょう		ビタミン A 253μgRAE		ビタミン B1 0.48mg							
		<input type="triangle-up"/> キャベツ ☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="triangle-up"/> にんじん ☐ さとう こめす しお こしょう サラダあぶら		☐ けいにく <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ せいしゅ しお ごま ☐ でんぷん ☐ あぶら		ビタミン B2 0.54mg		ビタミン C 21mg							
	☐ ポークウィンナー たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> ピーマン サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ しお		☐ まぐろのあぶらづけ(こめゆ) しょうが グリンピース せいしゅ さとう うすくちしょうゆ		食塩相当量 2.8g		食物繊維 5.9g								
	9月29日(火)		9月30日(水)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)		9月平均 栄養量 (中学校)						
	こんだてざいりょう	パン 牛乳 にくだんごのシチュー キャベツとツナのソテー ウィンナーのケチャップいため		ごはん 牛乳 ごもくそば ごまザンギ そばろ		エネルギー 749kcal		たんぱく質 29.5g		脂質 29.8%					
		☐ パン ☐ 牛乳		☐ ごはん ☐ 牛乳		カルシウム 352mg		鉄 2.5mg		材料 5人分 分量(g)					
		☐ つくね ☐ じゃがいも <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ <input type="triangle-up"/> パセリ ☐ サラダあぶら こむぎこ ☐ バター ☐ ぎゅうにく ポークスープ とうもろこし コーンペースト しお こしょう		☐ ちゅうか											

献立紹介

作ってみませんか?

-9月15日(火)-

たらのバーベキューソース

材料 5人分 分量(g)

たら----- 250
ワイン風調味料 -- 5
塩 ----- 1.5
こしょう ----- 少々
でんぷん ----- 50
揚げ油 ----- 適量

根深ねぎ ----- 10
土しょうが----- 2.5
おろしにんにく-- 0.5
砂糖 ----- 10
しょうゆ(濃) -- 10
みりん ----- 2.5
りんご酢 ----- 5
水 ----- 15

【作り方】
①根深ねぎはみじん切り、土しょうがはすりおろす。
②たらにワイン風調味料、塩、こしょうで下味をつけ、
でんぷんをつけて油で揚げる。
③Aを煮立ててソースを作る。
④②と③を和える。