

	9月1日(金)	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 わかめスープ チャブチエ いためナムル	なめし 牛乳 きつねうどん かぼちゃのかきあげ(こめこ)	ぶどうパン 牛乳 トマトとたまごのスープ ジャーマンポテト ウインナーのケチャップいため	ごはん 牛乳 みそしる かんぴょうのいために ひじきのあぶらいため	パン 牛乳 フェジョアータ キャベツとツナのソテー けいにくのバジルやき	かんこくまぜごはん 牛乳 もやしのスープ キムチいため
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とろふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> だいごんぼ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> かえりちりめん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ほしぶどう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> レタス <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークウインナー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とろふ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんぴょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> かりん <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ワインうちよみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ワインうちよみりょう <input type="checkbox"/> バジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさいキムチ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> オイスターソース
	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月19日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 しおこうじにくじゃが ちぬのゆず豆腐み れいとうみかん	おやこどんぶり 牛乳 もやしのごますいため ひじきととうもろこしのいために	ごはん 牛乳 もすくじる さばのみそに しそキャベツ	ライむぎパン 牛乳 コーンスープ チリコンカン チキンのいためサラダ	ポークカレー(こめこむぎごはん) 牛乳 コーンキャベツ ヨーグルト	ごはん 牛乳 ぼちじる あげまぐろのごしきに きりほしだいごんに あじつけのり(しお)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しおこうじ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> かりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ちぬ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> れいとうみかん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とろふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もすく <input type="checkbox"/> みつば <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> こんぶ(だし)	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ライむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> けいにくのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> こめこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぼち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> まぐろ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> きりほしだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> あじつけのり(しお)

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

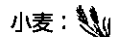
特定原材料表示



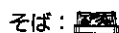
卵



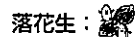
乳製品



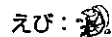
小麦



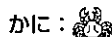
そば



落花生
(ピーナッツ)



えび



かに

	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 かんとうに やさいのにびたし そぼろ	パン 牛乳 ひじきスナゲティ ごぼうのソー りんごジャム	ごはん 牛乳 すましじる ちくぜんに やさしいため	ごはん 牛乳 わふうポトフ ごぼうのかきあげ みかん	パン 牛乳 コンメスープ ハンバーグのきのこソース スライスチーズ	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのいためナムル むしシュウマイ
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> パン	<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="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく	<input type="checkbox"/> スナゲティ	<input type="checkbox"/> とうふ	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> ベーコン
	<input type="checkbox"/> さつまあげ	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> とうふ
	<input type="checkbox"/> うずらたまご	<input type="checkbox"/> ベーコン	<input type="checkbox"/> わかめ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん
	<input type="checkbox"/> こんにやく	<input type="checkbox"/> ひじき	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> たまねぎ
	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> しいたけ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> チンゲンサイ
	<input type="checkbox"/> じゃがいも	<input type="checkbox"/> とうもろこし	<input type="checkbox"/> かまぼこ	<input type="checkbox"/> ねぶかねぎ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> たまご
	<input type="checkbox"/> だいこん	<input type="checkbox"/> さつまあげ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> セロリ	<input type="checkbox"/> しょうが
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> チキンスープ
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> ポークスープ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こんにやく	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> しお	
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> こんにやく	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こしょう	
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごぼう	<input type="checkbox"/> れんこん	<input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき)	<input type="checkbox"/> ぶたにく	
<input type="checkbox"/> あぶらあげ	<input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> さやいんげん	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> きりぼしだいこん	
<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> にんじん	
<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しめじ	<input type="checkbox"/> いら	
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ポークハム	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> マッシュルーム	<input type="checkbox"/> ねぶかねぎ	
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> トマトケチャップ	<input type="checkbox"/> さとう	
<input type="checkbox"/> みりん	<input type="checkbox"/> サラダレッシング	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> ウスターソース	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> きくらげ	<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> みりん	
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> いら	<input type="checkbox"/> いら	<input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごまあぶら	
<input type="checkbox"/> グリンピース	<input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> もやし	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごま	
<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ポークシュウマイ	
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ポークシュウマイ	
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> りんごジャム	<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ポークシュウマイ	

	9月28日(木)	9月29日(金)
こんだて	ごはん 牛乳 はっぼうざい けいにくのからあげ わなしゼリー	ごはん 牛乳 いそかる さといものうまに きんぴらごぼう つきみだんご
こんだて ざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> 牛乳
	<input type="checkbox"/> ぶたにく	<input type="checkbox"/> たまねぎ
	<input type="checkbox"/> ひいか	<input type="checkbox"/> にんじん
	<input type="checkbox"/> キャベツ	<input type="checkbox"/> あおさのり
	<input type="checkbox"/> にんじん	<input type="checkbox"/> ごんぶ
	<input type="checkbox"/> たまねぎ	<input type="checkbox"/> かまぼこ
	<input type="checkbox"/> はねぎ	<input type="checkbox"/> あぶらあげ
	<input type="checkbox"/> うずらたまご	<input type="checkbox"/> えのきたけ
	<input type="checkbox"/> たけのこ	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ
<input type="checkbox"/> きくらげ	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> けいにく	
<input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> しょうが	
<input type="checkbox"/> チキンスープ	<input type="checkbox"/> さといも	
<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> しお	
<input type="checkbox"/> さとう	<input type="checkbox"/> にんじん	
<input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> さやいんげん	
<input type="checkbox"/> しお	<input type="checkbox"/> こんにやく	
<input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> サラダあぶら	
<input type="checkbox"/> こめす	<input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> ごまあぶら	<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	
<input type="checkbox"/> けいにく	<input type="checkbox"/> さとう	
<input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> みりん	
<input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごま	
<input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> つきみだんご	
<input type="checkbox"/> でんぷん		
<input type="checkbox"/> あぶら		
<input type="checkbox"/> なしゼリー		

9月平均 栄養量 (中学校)	
エネルギー	747kcal
たんぱく質	28.6g
脂質	28.7%
カルシウム	335mg
鉄	2.5mg
ビタミン	A 266μgRAE
	B1 0.47mg
	B2 0.53mg
C	25mg
食塩相当量	2.9g
食物繊維	6.0g
マグネシウム	96mg
亜鉛	3.5mg

献立紹介

作ってみませんか?

-9月11日(月)-

塩麹肉じゃが



材料 5人分 分量(g)

<input type="checkbox"/> 豚肉	150	しょうが	1
<input type="checkbox"/> 塩こうじ	10	サラダ油	5
じゃがいも	250	清酒	5
たまねぎ	250	みりん	7.5
にんじん	75	しょうゆ(淡)	15
グリンピース(冷)	25	塩	0.5
<input type="checkbox"/> 糸こんにやく	100	水	100~150
<input type="checkbox"/> 塩(塩もみ用)	0.5		

【作り方】

- ①じゃがいもは一口大、たまねぎは2cm幅、にんじんは1cm厚切り、しょうがはみじん切りにする。糸こんにやくは5cmくらいに切り、ゆでるか塩もみをすする。グリンピースはゆでておく。
- ②豚肉は塩こうじで下味をつけておく。
- ③サラダ油を熱し、しょうがを入れ、②の豚肉を炒める。
- ④にんじんを入れ炒め、水、みりん、清酒を入れて煮る。
- ⑤塩、しょうゆで調味し、じゃがいも、糸こんにやく、たまねぎを入れて煮込む。
- ⑥じゃがいもがやわらかくなったら、①のグリンピースを入れて仕上げる。

○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・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示



卵: 乳製品:

小麦:

そば:

落花生: (ピーナッツ)

えび:

かに: