

9月のこんだて

名張市立長瀬小学校

ひ	ようび	しゅ しよく	こ ん だ て	ねつやちからに なるしよくひん	ちやにくに なるしよくひん	からだのちょうしを ととのえるしよくひん	ちょうみりょう
4	月		おこのみやき ちゅうかたまごスープ パイナップル	やまいも こむぎこ でんぷん はるさめ あぶら	いか ぶたにく たまご とうふ こなかつお	キャベツ ねぎ にんじん たけのこ にんじん しょうが ほうれんそう パイナップル	ソース しょうゆ しお こしょう
5	火		まーぼーなす かふうあえ とうもろこし	でんぷん ごまあぶら あぶら	とりミンチ たまご ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん なす たけのこ とうもろこし キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ みそ す さとう みりん しお こしょう
6	水		トンカツ おひたし すましじる	あぶら こむぎこ パンこ ごま	ぶたにく たまご かつおぶし うずらたまご わかめ	キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ ねぎ	しお こしょう ソース しょうゆ
7	木		カレーライス ふくしんずけ フレンチサラダ	あぶら	ぶたミンチ ロースハム シュレットチーズ ひじき うずらたまご	にんにく しょうが セリ なす たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールトマト ホールコー	カレールー しお こしょう ワイン しょうゆ す
8	金		みそラーメン ばんさんすう キャンディチーズ	ちゅうかめん あぶら ごま	ぶたにく いか たまご チーズ	にんにく しょうが ヤングコーン にんじん きくらげ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	さけ す しょうゆ さとう みそ
11	月		あげハン わふうスクランブルエッグ カレースープ	あぶら	たまご ひじき なまクリーム ぶたにく バター	ほうれんそう にんじん たまねぎ セリ トマト キャベツ	さとう ワイン しお こしょう ケチャップ カレーこ
12	火		しろみさかなのマヨネーズやき えだまめ ミネストローネ	あぶら マカロニ	メルルーサ マヨネーズ なまクリーム こなチーズ	たまねぎ マッシュルーム パセリ えだまめ にんにく にんじん ホールトマト キャベツ こまつな	しお こしょう ワイン コンソメs
13	水		チリコンカーンふう ポテトスープ	あぶら じゃがいも	ぎゅうひきにく ベーコン ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ セリ	ケチャップ カレーこ しお こしょう さとう しょうゆ ワイン
14	木		ひじきとじゃがいものにももの ごまあえ あさりのしぐれに	あぶら じゃがいも ごま	ぶたにく ひじき さつまあげ いか あさり	にんじん さやいんげん ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ さけ さとう みりん
18	月		とりにくのチーズやき スパゲティぞえ ベジタブルスープ	スパゲティ	とりにく チーズ バター ベーコン	にんにく パセリ キャベツ にんじん ホールコーン セリ たまねぎ	しお こしょう ワイン ケチャップ コンソメ
19	火		ツナサラダサンド キムチスープ スライスチーズ	マカロニ あぶら	ツナ マヨネーズ あぶら チーズ うずらたまご	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン たけのこ もやし ねぎ はくさい キムチ	す しお こしょう さけ ガラスープ
20	水		さばのしおやき ちくぜんに そくせきずけ ジョア	ごま	さば ちくわ とりにく あつあげ ジョア	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ きゅうり さやいんげん キャベツ	くろざとう しょうゆ しお
21	木		かわりまめごはん さといものそぼろに しらすあえ	あぶら さといも でんぷん ごま	ベーコン とりミンチ ちりめんじゃこ	たまねぎ えだまめ ホールコーン にんじん ほうれんそう	しお さけ しょうゆ さとう みりん
22	金		こくとうハン はるさめサラダ ちゅうかケチャップ あんからめ	でんぷん あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ささみ	たまねぎ にんじん しなちく キャベツ ピーマン	さけ ケチャップ しょうゆ さとう
26	火		げんりょうハン フルーツシリアル はっぼうさい	コーンフレーク あぶら でんぷん	アーモンド いか ぶたにく えび	キャベツ にんじん もも みかん ちんげんさい しいたけ パイン たけのこ たまねぎ	さけ みりん しょうゆ しお こしょう
27	水		ちくわのアーモンドからめ おひたし けんちんじる デザート	でんぷん あぶら	ちくわ アーモンド しらすぼし とりにく とうふ あげ	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし ごぼう ねぎ	しょうゆ くろざとう しお
28	木		カレードリアふう シーフードサラダ ミルメーク	あぶら	バター ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム えび あさ	にんにく たまねぎ セリ しめじ にんじん パセリ キャベツ きゅうり わかめ	カレーこ しお こしょう さけ す
29	金		レーズンハン ミートボールのあまずに さつまいもこぶき	あぶら さつまいも でんぷん	にくだんご チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ	しょうゆ す さとう しお

ぎょうぎよくたべよう