

ひょうび	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)
こんだてめい	やまぢやあげパン ぎゅうにゅう やさしいため じゃがいもの とうにゅうポタージュ	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうぎ チンジャオロース わかめスープ	こめこパン ぎゅうにゅう ポークチャップ ポイルキャベツ レタスのスープ ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね こうやどぶふのたまごとし ぶたじる	パン ぎゅうにゅう やきそば フルーツミックス	むぎごはん ぎゅうにゅう カレー ブロッコリーサラダ チーズ	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ほうれんそうのゆずポンず かしわのすきやき	パン ぎゅうにゅう にくだんごのトマトに クリームスープ ぎよにくソーセージ	ごはん ぎゅうにゅう じゃこのかきあげ のっぺいじる のりのつくだに	パン ぎゅうにゅう ハンバーグマテリアソース アスパラサラダ たまねぎスープ
ざいりょうめい	パン 4.5 あぶら 0.18 こなちや 3 グラニューとう 3.8 きなお 2.5 0.01 ぎゅうにゅう 1 こまつな 20 キャベツ 20 ウインナー 10 すりごま 1 コンソメ 0.8 あぶら 0.5 とりだんご 30 たまねぎ 25 にんじん 5 じゃがいも 30 クリームコーン 20 パセリ 0.04 あぶら 0.2 コンソメ 1 とうにゅう 20 しお 0.5 こしょう 0.03 みず 80	ごはん 1 ぎゅうにゅう 1 ぎょうぎ 2 あぶら 4 ぎゅうにく 25 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 ピーマン 10 たけのこ 7 つちしょうが 0.5 あぶら 0.5 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 1 ウスターソース 0.5 オイスターソース 0.5 てんぷん 0.5 やきぶた 10 わかめ 0.8 たまねぎ 35 にんじん 8 こまつな 8 かまぼこ 7 えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.8 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 みず 110	こめこパン 1 ぎゅうにゅう 1 ぶたにく 35 しめじ 12 たまねぎ 40 にんじん 15 スキムミルク 4 あぶら 0.4 コンソメ 0.5 こしょう 0.02 あかワイン 0.5 ケチャップ 8 ウスターソース 2 キャベツ 35 しお 0.05 ベーコン 8 マカロニ 4 レタス 35 コーン 5 ブロッコリー 10 うすくちしょうゆ 0.9 コンソメ 1.5 こしょう 0.04 みず 100	ごはん 1 ぎゅうにゅう 1 こんさいつくね 1 こうやどぶふ 6.5 にんじん 5 えだまめ 4 たまご 13 たまねぎ 20 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 0.7 みりん 0.2 りょうりしゅ 0.2 だしパック 0.5 みず 30 だいこん 15 にんじん 8 かまぼこ 25 ごぼう 8 うすあげ 7 あおねぎ 5 みそ 6 みず 100	パン 1 ぎゅうにゅう 1 やきそばめん 65 ぶたにく 35 キャベツ 35 たまねぎ 15 にんじん 15 こまつな 10 ピーマン 5 あおのり 0.2 ウスターソース 0.7 とんかつソース 1 しお 0.01 こしょう 0.01 ふんまつスープ 0.01 あぶら 0.5 もも 20 アロエ 15 みかんダイゼリー 15 こめこだんご 25	むぎごはん 1 ぎゅうにゅう 1 ぎゅうにく 25 にんにく 0.3 じゃがいも 40 たまねぎ 60 にんじん 15 だいず 10 あぶら 0.3 カレールー 15 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラマサラ 50 ブロッコリー 40 しお 0.05 うすくちしょうゆ 0.1 さとう 0.05 みりん 0.7 チーズ 1	ごはん 1 ぎゅうにゅう 1 さばのしおやき 1 ほうれんそう 35 ゆずポンず 2 あぶら 1 こいくちしょうゆ 0.1 す 0.1 とりにく 30 あぶら 0.8 はくさい 40 たまねぎ 40 にんじん 13 いとこんにやく 8 やきとうふ 23 しめじ 7 あおねぎ 5 さとう 3.3 こいくちしょうゆ 4 みりん 0.7 りょうりしゅ 0.4	パン 1 ぎゅうにゅう 1 にくだんご 60 たまねぎ 35 パプリカ(き) 7 あぶら 0.3 トマトピューレ 5 とんかつソース 3 さとう 0.8 コンソメ 0.1 パセリ 0.02 みず 10 ベーコン 8 じゃがいも 35 たまねぎ 30 にんじん 7 しめじ 5 コーン 7 こまつな 10 ぎゅうにゅう 10 スキムミルク 4 こめこ 5 みそ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80	ごはん 1 ぎゅうにゅう 1 じゃこのかきあげ 5 のっぺいじる 6 のりのつくだに 1	パン 1 ぎゅうにゅう 1 ハンバーグ 1 コンソメ 0.2 みず 10 コーン 8 えだまめ 5 こいくちしょうゆ 3 てんぷん 0.8 アスパラガス 15 キャベツ 20 パプリカ(あか) 8 あぶら 0.8 さとう 1 す 1.2 うすくちしょうゆ 1.2 ウインナー 10 たまねぎ 40 じゃがいも 33 にんじん 10 はるさめ 4.5 パセリ 0.05 コンソメ 1.3 うすくちしょうゆ 0.8 こしょう 0.02 みず 110
えいようか	162kcal 23.6g	644kcal 22.0g	625kcal 31.5g	643kcal 27.5g	688kcal 26.8g	697kcal 24.2g	633kcal 31.9g	667kcal 29.0g	640kcal 21.1g	624kcal 26.2g
おはし										

榎原市の観光PRキャラクター
さらちゃんやこだいちゃん
と
榎原市学校給食応援団アンバ
サダー リュウが食育をお知らせ
します。



はちじゅうはちや
八十八夜
こんだて
献立
5月2日
八十八夜

旬の食材
お茶

旬の食材
たけのこ

旬の食材
じゃがいも

日本の世界遺産
島根県
【石見銀山】

食育の日
旬の食材
しらす(じゃこ)

ひょうび	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため もずくのみそしる	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのちゅうがいため ごもくスープ	パン ぎゅうにゅう オムレツ チリコンカン ベジタブルスープ プリン	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きんぴらごぼう とりだんごじる	パン ぎゅうにゅう メンチカツ いんげんとツナのソテー コンソメスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう びびんぱいため トックスープ	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ひじきだいずのいために あすかじる	パン ぎゅうにゅう ケンのわふうスパゲッティ コールスローサラダ ヨーグルト
ざいりょうめい	むぎごはん 1 ぎゅうにゅう 1 ぶたにく 50 たまねぎ 33 にんじん 7 あぶら 0.8 つちしょうが 1 にんにく 0.2 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 3 みりん 0.7 りょうりしゅ 0.7 てんぷん 1.5 どうぶ 26 だいこん 15 はくさい 20 しめじ 5 もずく 8 うすあげ 7 あおねぎ 5 だしパック 5 みそ 6 みず 115	ごはん 1 ぎゅうにゅう 1 はるまき 1 あぶら 5 えび 15 チンゲンサイ 20 キャベツ 15 ふんまつスープ 0.3 マッシュルーム 1.2 ごまあぶら 0.4 やきぶた 12 どうぶ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 えのきたけ 8 こまつな 8 うすくちしょうゆ 0.8 えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 こしょう 0.03 てんぷん 1.2 みず 100	パン 1 ぎゅうにゅう 1 オムレツ 1 (ならけんさん) ぶたにく 20 たまねぎ 15 ひよこまめ 10 だいず 10 マッシュルーム 5 にんじん 25 にんにく 0.1 ケチャップ 2.5 ウスターソース 0.5 あぶら 0.5 とうがらし 0.05 みず 10 ベーコン 8 かまぼこ 30 たまねぎ 25 にんじん 10 ブロッコリー 10 うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 100	ごはん 1 ぎゅうにゅう 1 いわしのしょうがに 1 きんぴらごぼう 1 とりだんご 1 ぶたにく 16 ひらてん 8 ごぼう 15 す 0.3 にんじん 10 こんにやく 8 さやいんげん 5 さとう 1.8 こいくちしょうゆ 1.7 みりん 0.8 あぶら 0.2 いりごま 0.5 とりだんご 28 ミニあつあげ 25 はくさい 25 にんじん 5 えのきたけ 5 にら 5 つちしょうが 0.7 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1.5 だしパック 5 みず 100	パン 1 ぎゅうにゅう 1 メンチカツ 1 いんげんとツナのソテー 1 コンソメスープ 1 あぶら 6 あぶら 40 ツナ 10 あぶら 0.3 つちしょうが 0.3 こいくちしょうゆ 1 たまねぎ 35 にんじん 8 コーン 5 じゃがいも 35 はるさめ 4 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 みず 100	むぎごはん 1 ぎゅうにゅう 1 ぎゅうにく 30 りょうりしゅ 0.6 にんにく 0.03 にんじん 12 ほうれんそう 12 きりぼしだいこん 1.5 たまねぎ 30 ごまあぶら 0.5 さとう 3 みりん 1 こいくちしょうゆ 4 てんぷん 0.3 いりごま 1 きんしたまご 25 とろろ 20 やきぶた 10 どうぶ 20 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 わかめ 0.6 あおねぎ 5 えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 1 みず 100	ごはん 1 ぎゅうにゅう 1 こもちししゃもフライ 1 ひじきだいずのいために 1 あすか 1 あぶら 3 ひじき 1.5 だいず 8 にんじん 7 うすあげ 6 エリンギ 6 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2 だしパック 2 みず 10 みりん 0.5 あぶら 0.4 とりにく 20 どうぶ 20 はくさい 25 だいこん 15 ごぼう 8 す 8 にんじん 5 こまつな 5 しろうねぎ 5 つちしょうが 0.7 ぎゅうにゅう 10 だしパック 5 みそ 6 スキムミルク 4 みず 80	パン 1 ぎゅうにゅう 1 ケンのわふうスパゲッティ 1 コールスローサラダ 1 ヨーグルト 1 スパゲッティ 27 ぶたひきにく 15 ぎゅうひきにく 10 たまねぎ 48 にんじん 9 しめじ 8 エリンギ 8 こまつな 7 にんにく 0.2 コンソメ 1.4 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1 オリーブあぶら 0.8 しお 0.2 こしょう 0.02 キャベツ 45 コーン 6 ハンエッグマヨネーズ 6 さとう 1.2 す 0.4 しお 0.01 こしょう 0.01 ヨーグルト 1
えいようか	583kcal 26.7g	693kcal 21.4g	667kcal 30.1g	637kcal 28.9g	647kcal 27.4g	680kcal 25.2g	606kcal 25.9g	663kcal 27.2g
おはし								

このマークは「奈良のしか」です。食品の横にこのマークがあるものは、奈良県でとれた食べ物を表しています。こだいちゃん、奈良のしかを探してみましよう。

マークの日は、家庭から「おはし」をもたせてきましょう。

あ:あかいろのたべもの...からだをつくるものになるもの き:きいろのたべもの...ねつやちからになるもの み:みどりいろのたべもの...からだのちようしをとのえるもの