

ひょうび	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
ごはん	ごはん	まるパン	むぎごはん	ごはん	パン	ごはん	パン	むぎごはん	ごはん	パン	ごはん
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
こんさいつくね	こんさいつくね	セルフハンバーガー	ポークカレー	いわしのかばやき	パンネのトマトに	あじのしおやき	とりにくのマーメイドに	ジャンバラヤ	ぎょうぎどんのぐ	はるまき	ぎゅうにゅう
にじやが	ほうれんそうのごまあえ	ポイルキャベツ	カミキサラダ	カミゴまヨいため	つづマックスソー	くきわかめのピリッと	ポイルブロックリー	カナダポテト	みそビーフン	パンパンジー	ちくわのいそべあげ
い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い
ごはん	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう
きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう
こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね	こんさいつくね
きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう
あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら	あぶら
じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも	じゃがいも
たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ
こんにやく	こんにやく	こんにやく	こんにやく	こんにやく	こんにやく	こんにやく	こんにやく	こんにやく	こんにやく	こんにやく	こんにやく
さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん	さいやんげん
さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん	みりん
ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう	ほうれんそう
きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん	きりぼしだいこん
さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう	さとう
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
すりごま	すりごま	すりごま	すりごま	すりごま	すりごま	すりごま	すりごま	すりごま	すりごま	すりごま	すりごま
い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い
えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが
おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし

檀原市の観光PRキャラクター
さらちゃんやこだいちゃん
檀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。



適量給食の日
減塩ですが
薄味を感じさせ
ない工夫をした
献立を考えてい
ます。

FIFAワールドカップ
(2026年6月11日~7月19日)
【開催国:カナダ、アメリカ、メキシコ】



旬の食材
にんにく

旬の食材
たまねぎ

ひょうび	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
パン	パン	ごはん	かしはらしごはん	パン	むぎごはん	パン	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
オムレツ	オムレツ	マール豆腐	かしわのすきやき	やまとにのりコロッケ	タコライス	セルフきつねごはんのぐ	セルフきつねごはんのぐ	セルフきつねごはんのぐ	セルフきつねごはんのぐ	ジュリのキンパ	ジュリのキンパ
ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ちゅうかサラダ	じゃこピーマン	きりぼしだいこんのソースいため	もずくスープ	にんじんのツナいため	たまねぎスープ	たまねぎスープ	たまねぎスープ	やきのり	やきのり
フェルミエスープ	フェルミエスープ	どうにゅうアイス	ならまっちゃだいふく	ごもくスープ	シークワーサーゼリー					トックススープ	トックススープ
い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い
パン	パン	ごはん	かしはらしごはん	パン	むぎごはん	パン	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ
ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ
フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ
い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い
パン	パン	ごはん	かしはらしごはん	パン	むぎごはん	パン	ごはん	ごはん	パン	ごはん	パン
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ	オムレツ
ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ	ラビコトサラダ
フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ	フェルミエスープ
い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い	い
えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが	えいよが
おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし



【地産地消週間献立】
6月15日から19日は、檀原市や奈良県内で作られた食べ物を積極的に取
り入れ、『地産地消』に取り組んでいます。献立表の「こだいちゃん」や「奈
良のしか」を探してみてください。



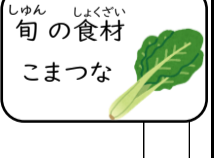
まほろばの日
まほろばの日は、奈良県でとれた食べ物を表しています。



食育の日
食育の日は、家庭から「おはし」を持って
きましょう。



日本の世界遺産
沖縄県
琉球王国の
グスク及び
関連遺産群



旬の食材
こまつな



ストリートファイター
コラボ献立
「ジュリのキンパ」

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

檀原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、檀原・御所・高市地区でとれた食べ物です。
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てください。

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。