



ひょうび	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	14日(月)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごやさいのあまずあん ちゅうかコーンスープ	パン ぎゅうにゅう コロッテ キャベツのカーネーション やさいたっぷりスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ピーンズミンチカレー ストックサラダ ソーダアイス	パン ぎゅうにゅう ペンネのトマトに こんさいときゅうりの マヨネーズいため ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ブロッコリーのあまずあん にくじゃが	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき マーボーなす ちゅうかスープ	パン ぎゅうにゅう いかてんの スイートチリソースかけ フォー ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう ツナのいためもの いものこじる つけもの	パン ぎゅうにゅう リリーのタコスサンド グラオンスープ (ひよこまめのスープ)
ざいり ようめい および しゅうり よう(9)	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご あぶら たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ こいくちしょうゆ さとう す りょうりしゅ ふんまつスープ でんぶん クリームコーン コーン やきぶた にんじん えのきたけ どうふ チンゲンサイ えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ りょうりしゅ こしょう でんぶん みず	パン ぎゅうにゅう コロッテ あぶら キャベツ コンソメ カレーこ さとう こしょう あぶら こめこ ベーコン どうふ たまねぎ にんじん こまつな エリンギ えだまめ コンソメ さとう こしょう うすくちしょうゆ みず	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく あぶら つちしょうが にんにく しお こしょう あかワイン たまねぎ こまつな にんじん だいず カレーウ ローリエ ガラムマサラ コンソメ ケチャップ ウスターソース とんかつソース さとう みず きりぼしだいこん わかめ きざみたくあん コーン ノンエッグマヨネーズ さとう こいくちしょうゆ ソーダアイス	パン ぎゅうにゅう どりにく ペンネ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ こまつな カットマト ケチャップ トマトピューレ どうがらし コンソメ オリーブあぶら しお こしょう ローニースハム ごぼう れんこん きゅうり コーン ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ さとう あぶら すりごま ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ブロッコリーの ごまあぶら さとう うすくちしょうゆ す ぎゅうにゅう あぶら じゃがいも にんじん りょうりしゅ こんにやく さやいんげん みそ さとう こいくちしょうゆ みりん	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき あぶら なす あぶら ぶたひきにく たまねぎ さとう にんにく にら トウバンジャン りょうりしゅ こいくちしょうゆ あかみそ みそ さとう ふんまつスープ でんぶん みず どりにく つちしょうが はるまき にんじん どうふ キャベツ きりぼしだいこん ほししいたけ あおねぎ ふんまつスープ うすくちしょうゆ こしょう みず	パン ぎゅうにゅう いかてん あぶら にんにく さとう みりん トウバンジャン す あぶら どうふ たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ えのきたけ うふまつスープ うすくちしょうゆ しお こしょう みず ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう ツナ つちしょうが いとこんにやく にんじん えだまめ さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ ぶたにく さといも だいこん ごぼう こまつな あおねぎ だしパック みそ みず きざみたくあん	パン ぎゅうにゅう ぶたひきにく にんにく たまねぎ さとう しお ケチャップ ウスターソース どうがらし キャベツ スライスチーズ ベーコン だいず ひよこまめ たまねぎ かぼちゃ にんじん カントマト にんにく マカロニ オリーブあぶら コンソメ こしょう ローリエ りょうりしゅ みず
	えいようか 646kcal 23.1g	えいようか 645kcal 22.3g	えいようか 701kcal 23.5g	えいようか 620kcal 25.9g	えいようか 636kcal 25.2g	えいようか 746kcal 24.2g	えいようか 665kcal 28.2g	えいようか 614kcal 26.5g	えいようか 655kcal 29.4g
	おはし								
	はやく はやく 早寝・早起き あさごはんでは リズムを整えよう								
	がつついたち 9月1日は 防災の日								
	できえんきゅうしょく 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。								
	がつこのか 9月9日は 重陽の節句 (秋なす)								



ひょうび	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	24日(木)	25日(金)	28日(月)	29日(火)	30日(水)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ マンドウグク (ぎょうざいりスープ)	ごはん(かしはらしさん) ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいの ひしおいため あすかなべ スイートポテト	パン ぎゅうにゅう やきそば とうふナゲット	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー キャベツのゆかりあえ ぶどう	まるパン ぎゅうにゅう まんまるミンチカツ ツナサラダ ベーコンとレタスのスープ	ごはん ぎゅうにゅう さといものそばあんかけ まごわやさしいじる つきみだんご	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ きのこしょうゆソース あきのミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう みそカツどん もずくのすましじる	わかめごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ほうれんそうのあえもの ぶたじる
ざいり ようめい および しゅうり よう(9)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ なす ほうれんそう はるまき こいくちしょうゆ さとう ふんまつスープ りょうりしゅ ごまあぶら すいぎょうざ やきぶた どうふ たまねぎ チンゲンサイ わかめ にんじん あおねぎ ふんまつスープ えきたいスープ うすくちしょうゆ みず	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく りょうりしゅ あぶら キャベツ コンソメ にんじん ピーマン なす キャベツ さとう こいくちしょうゆ すりごま つちしょうが どりにく どうふ はいくさい だいこん ごぼう す にんじん あおねぎ しほねぎ つちしょうが ぎゅうにゅう だしパック みそ スキムミルク みず	パン ぎゅうにゅう やきそばめん ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ ウスターソース とんかつソース コンソメ カレーこ ローリエ ガラムマサラ みず きりぼしだいこん しそふりかけ ぶどう	むぎごはん ぎゅうにゅう どりにく にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず カレーウ ウスターソース とんかつソース コンソメ カレーこ ローリエ ガラムマサラ みず キャベツ きりぼしだいこん しそふりかけ ぶどう	まるパン ぎゅうにゅう ミンチカツ あぶら ツナ たまねぎ キャベツ にんじん しお こしょう あぶら ベーコン どうふ レタス えのきたけ じゃがいも コーン パセリ うすくちしょうゆ コンソメ さとう こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう さといも でんぶん あぶら ぶたひきにく にんじん つちしょうが さとう りょうりしゅ みりん こいくちしょうゆ でんぶん かぼちゃ はくさい にんじん しめじ うすあげ わかめ すりごま みそ だしパック みず つきみだんご	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ コンソメ しめじ コーン えのきたけ たまねぎ さとう あぶら こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ す でんぶん ベーコン むぎ さつまも たまねぎ にんじん じゃがいも ズッキーニ スキムミルク カットマト にんにく トマトピューレ コンソメ さとう オリーブあぶら こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう みそカツどん もずくのすましじる	わかめごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ほうれんそうのあえもの ぶたじる
	えいようか 617kcal 22.4g	えいようか 626kcal 25.9g	えいようか 694kcal 28.2g	えいようか 607kcal 22.2g	えいようか 716kcal 28.6g	えいようか 720kcal 21.8g	えいようか 666kcal 26.9g	えいようか 630kcal 25.3g	えいようか 595kcal 22.4g
	おはし								
	今月の食育の日は登録をお祝いした献立です								
	【飛鳥鍋】 飛鳥時代に宮中で食べられていた牛乳とだし汁で煮込んだ奈良県の郷土料理								
	【ひしおため】 ひしおは味噌や醤油のルーツの調味料。奈良時代には調味料として確立されていて、 万葉集におさめられている和歌にも詠まれています。給食では醤油で味付けしています。								
	【スイートポテト】 奈良県産のお茶を練り込んだスイートポテトです。 実は奈良時代、お茶はとて貴重な「薬」や「特別な飲み物」として宮廷などで親しまれていました。								
	まほろばの日								
	食育の日								
	祝！世界遺産登録 飛鳥・ 藤原の宮都 2026年7月26日登録								

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とのえるもの



榎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、榎原・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。
こだいちゃんと、奈良のしかを探してみましょう。



マークの日は、
家庭から「おはし」を持って
きましょう。