令和8年度　10月　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

檜原市立小学校

ひ・ようび	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン きんぴらごぼう さつまいものみそしる	パン ぎゅうにゅう コロッケ チンゲンサイのツナいため とうにゅうクリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ なしゼリー	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ブロッコリーのマリネ コーンスープ ジャム(いちご)	むぎごはん ぎゅうにゅう ガパオライス たまねぎスープ サンカヤー	ごはん ぎゅうにゅう セルフおにぎり (てんむす・ツナたく) わかめのみそしる	こめこパン ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため ちゅうかたまごスープ ブルーベリータルト	パン ぎゅうにゅう コロコロヤンニョムチキン テチンヤンベチュ サルグクス	むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう ポークカレー ごぼうのさっとに スライスチーズ	ごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんフライ ほうとう ぶどう	パン ぎゅうにゅう フランクフルト ラタトゥイユ クリームスープ
ざいりょうめい　およびしょうりょう(g)	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ てりやきチキン 1こ あ ぶたにく 15 あ ひらてん 10 あ ごぼう 15 み す すこし にんじん 15 み こんにゃく 10 き さやいんげん 5 み さとう 1.7 き こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.8 あぶら 0.2 き いりごま 0.4 き さつまいも 30 き たまねぎ 25 み にんじん 8 み だいこん 10 み うすあげ 5 あ えのきたけ 5 み あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 85	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん あ コロッケ 1こ き あぶら 6 き チンゲンサイ 25 み ツナ 8 あ エリンギ 8 み にんじん 5 み あぶら 0.3 き こめこ 0.1 き こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.2 き みず 0.1 ベーコン 10 あ たまねぎ 30 み にんじん 8 み じゃがいも 30 き クリームコーン 20 み あぶら 0.2 き コンソメ 1 とうにゅう 20 あ しお 0.01 こしょう 0.03 みず 70	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ とうふ 85 あ ぶたひきにく 25 あ だいず 10 あ たまねぎ 65 み にんじん 12 み エリンギ 8 み あおねぎ 5 み ほししいたけ 0.5 み つちしょうが 0.5 み にんにく 0.3 み ふんまつスープ 1 トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 あ みそ 2.5 あ さとう 1 き でんぷん 1 き みず 1 キャベツ 35 み きりぼしだいこん 1.5 み うすくちしょうゆ 1 す 1 ごまあぶら 0.4 き なしゼリー 1こ き	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん あ しろみざかなフライ 1きれ あ あぶら 5 き ブロッコリー 40 み す 1.5 さとう 1.2 き こいくちしょうゆ 1.2 ベーコン 8 あ じゃがいも 45 き たまねぎ 45 み クリームコーン 10 み コーン 10 み ぎゅうにゅう 10 あ スキムミルク 5 あ こめこ 3 き みそ 1 あ コンソメ 1.5 しお 0.02 こしょう 0.03 みず 80 いちごジャム 1ふくろ き	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ ぎゅうひきにく 8 あ ぶたひきにく 20 あ だいず 15 あ たまねぎ 23 み ピーマン 10 み パプリカ(あか) 3 み にんにく 0.03 み こめこ 0.5 き オイスターソース 4 さとう 2.5 き うすくちしょうゆ 2.5 ふんまつスープ 1 あぶら 1 き とうがらし 0.01 ウインナー 8 あ たまねぎ 40 み にんじん 8 み コーン 5 み じゃがいも 35 き しめじ 8 み コンソメ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.04 みず 100 プリン 1こ き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ えびフリッター 40 あ あぶら 4 き ツナ 25 あ きざみたくあん 10 み つちしょうが 0.8 み ノンエッグマヨネーズ 6 き うすくちしょうゆ 0.3 こしょう 0.01 しお 0.01 あぶら 0.2 き やきのり 1ふくろ あ とうふ 25 あ じゃがいも 20 き だいこん 20 み しめじ 8 み うすあげ 5 あ わかめ 0.5 あ あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 120	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん あ ぶたにく 30 あ つちしょうが 0.4 み にんにく 0.4 み たまねぎ 40 み にんじん 10 み しいたけ 5 み ほうれんそう 15 み いりごま 0.8 き さとう 1.8 き こいくちしょうゆ 3.5 ふんまつスープ 0.1 りょうりしゅ 0.6 ごまあぶら 0.3 き こめこ 0.5 き やきぶた 5 あ かまぼこ 8 あ とうふ 20 あ たまねぎ 20 み にんじん 5 み チンゲンサイ 15 み えのきたけ 5 み はるさめ 3 き たまご 15 あ あぶら 0.2 き 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 2 でんぷん 0.3 き みず 80 ブルーベリータルト 1こ き	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん あ とりにく 50 あ でんぷん 5 き あぶら 5 き ケチャップ 5 コチュジャン 1 こいくちしょうゆ 0.1 みりん 1.5 さとう 0.5 き りょうりしゅ 2 いりごま 1 き キャベツ 35 み しお 0.05 フォー 6 き ぎゅうにく 10 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み にんじん 8 み はくさい 25 み ほししいたけ 0.5 み えのきたけ 5 み あおねぎ 5 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.01 こしょう 0.02 みず 100	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ ぶたにく 15 あ にんにく 0.3 み じゃがいも 40 き たまねぎ 60 み にんじん 15 み だいず 10 あ カレールウ 13 き 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 ガラムマサラ 0.01 みず 50 ごぼう 30 み にんじん 5 み ツナ 8 あ あぶら 0.2 き うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.2 き みず 5 スライスチーズ 1まい あ	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ くろはんぺんフライ 1こ あ あぶら 5 き はくたくうどん 30 き うすあげ 5 あ えのきたけ 5 み かまぼこ 8 あ きりぼしだいこん 1 み たまねぎ 10 み にんじん 8 み はくさい 20 み かぼちゃ 15 み あおねぎ 5 み だしパック 4 みそ 6 あ うすくちしょうゆ 0.5 みりん 0.5 みず 80 シャインマスカット 1ふくろ み	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん あ フランクフルト 1ほん あ コンソメ 0.1 みず 10 ベーコン 10 あ ピーマン 5 み たまねぎ 15 み かぼちゃ 5 み パプリカ(き) 5 み カットトマト 10 み オリーブあぶら 0.3 き にんにく 0.1 み こめこ 0.5 き ケチャップ 4 コンソメ 0.3 あかワイン 1 しお 0.03 こしょう 0.01 さとう 1 き みず 5 とりにく 5 あ じゃがいも 35 き たまねぎ 40 み にんじん 7 み しめじ 5 み コーン 5 み スキムミルク 6 あ こめこ 5 き みそ 1.5 あ コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 619kcal 24.7g	エネルギー/たんぱくしつ 676kcal 23.4g	エネルギー/たんぱくしつ 630kcal 24.6g	エネルギー/たんぱくしつ 686kcal 28.8g	エネルギー/たんぱくしつ 666kcal 23.2g	エネルギー/たんぱくしつ 661kcal 27.1g	エネルギー/たんぱくしつ 650kcal 32.3g	エネルギー/たんぱくしつ 599kcal 29.8g	エネルギー/たんぱくしつ 691kcal 24.9g	エネルギー/たんぱくしつ 631kcal 21.0g	エネルギー/たんぱくしつ 621kcal 27.5g
おはし											









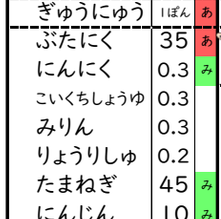




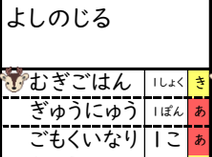


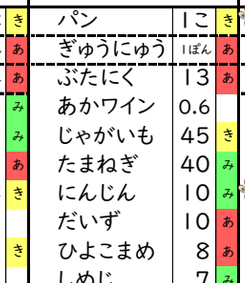


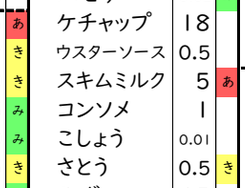
ひ・ようび	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ トックスープ	パン ぎゅうにゅう あげシューマイ はるさめサラダ (バンサンスー) ジェイミーのワンタンスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりのうまに はくさいのごまあえ よしのじる	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご じゃこピーマン にくじゃが	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんさいのマヨネーズいため ぎょにくソーセージ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに いりどり さつまいものあきじる	パン ぎゅうにゅう コロコロチキンなんばん タルタルソース やさいたっぷりあったかスープ	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに ほうれんそうの ゆずポンずあえ ならまっちゃだいふく	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はっぽうさい りんご	パン ぎゅうにゅう わふうきのこパスタ さつまいもと かぼちゃのサラダ
ざいりょうめい　およびしょうりょう(g)	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ ぶたにく 35 あ にんにく 0.3 み こいくちしょうゆ 0.3 みりん 0.3 りょうりしゅ 0.2 たまねぎ 45 み にんじん 10 み にら 7 み きりぼしだいこん 1.8 み あぶら 0.2 き こいくちしょうゆ 0.8 さとう 2 き ふんまつスープ 3 こめこ 0.5 き みず 10 トック 20 き やきぶた 10 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 15 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 1.2 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん あ こまつないりシューマイ 2こ あ あぶら 4 き ほうれんそう 30 み きりぼしだいこん 1 み コーン 10 み はるさめ 3 き いりごま 0.6 き す 2 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.8 き ごまあぶら 0.5 き やきぶた 15 あ あぶら 0.2 き ワンタンのかわ 7 き はくさい 20 み こまつな 15 み だいこん 15 み しめじ 8 み とうふ 15 あ かまぼこ 8 あ うすくちしょうゆ 1 ふんまつスープ 1.5 りょうりしゅ 1 こしょう 0.02 みず 100	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ ごもくいなり 1こ あ さとう 2.0 き こいくちしょうゆ 2 みず 20 はくさい 40 み にんじん 3 み きりぼしだいこん 4 み すりごま 1 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き とりにく 20 あ ミニあつあげ 25 あ だいこん 30 み にんじん 10 み こんにゃく 8 き あおねぎ 5 み だしパック 5 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.8 でんぷん 1.5 き みず 90	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ ピーマン 15 み きりぼしだいこん 1.8 み ちりめんじゃこ 5 あ ごまあぶら 0.4 き こいくちしょうゆ 0.7 さとう 1 き りょうりしゅ 0.5 みりん 1 ぎゅうにく 16 あ あぶら 0.7 き じゃがいも 80 き にんじん 15 み たまねぎ 60 み こんにゃく 25 き さやいんげん 5 み さとう 2.5 き こいくちしょうゆ 3 みりん 0.7	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん あ ぶたにく 13 あ あかワイン 0.6 じゃがいも 45 き たまねぎ 40 み にんじん 10 み だいず 10 あ ひよこまめ 8 あ しめじ 7 み パセリ 0.02 み ケチャップ 18 ウスターソース 0.5 スキムミルク 5 あ コンソメ 1 こしょう 0.01 さとう 0.5 き みず 45 ベーコン 5 あ ごぼう 12 み れんこん 8 み にんじん 8 み えだまめ 5 み ノンエッグマヨネーズ 4 き うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.4 き あぶら 0.5 き ぎょにくソーセージ 1ぽん あ	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ いわしのうめに 1きれ あ とりにく 20 あ こんにゃく 10 き にんじん 10 み しいたけ 5 み さやいんげん 5 み あぶら 0.2 き こいくちしょうゆ 2.5 さとう 2.2 き みりん 0.8 みず 20 ぶたにく 15 あ ひらてん 8 あ さつまいも 35 き だいこん 20 み ごぼう 10 み しめじ 8 み とうふ 15 あ あおねぎ 5 み つちしょうが 1.2 み みそ 6 あ だしパック 5 みず 100	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん あ とりにく 60 あ でんぷん 6 き あぶら 6 き す 2 さとう 2 き うすくちしょうゆ 1.5 タルタルソース 10 き ベーコン 8 あ じゃがいも 20 き たまねぎ 20 み にんじん 10 み かぼちゃ 15 み こまつな 10 み エリンギ 5 み コンソメ 1.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100 トムランチ 戸村さんランチをちぢめてこの名前。戸村さんは宮崎県のお肉屋さん。檜原市の子どもたちにと、たくさんの寄付をくださいました。	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ とりにく 20 あ あつあげ 30 あ にんじん 10 み ひらてん 8 あ こんにゃく 15 き だいこん 30 み じゃがいも 35 き だしパック 1.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 さとう 1.8 き みりん 0.7 りょうりしゅ 0.7 ふんまつスープ 1.5 ごまあぶら 0.3 き でんぷん 1 き みず 10 さとう 0.5 き うすくちしょうゆ 0.5 ならまっちゃだいふく 1こ き	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ほん あ ぎょうざ 2こ あ あぶら 4 き ぶたにく 15 あ あつあげ 20 あ なると 12 あ はくさい 65 み たまねぎ 45 み にんじん 10 み ほししいたけ 1 み こまつな 10 み つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.5 ごまあぶら 0.3 き でんぷん 1 き みず 10 りんご 1こ み	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ほん あ ツイストマカロニ 25 き ぶたひきにく 16 あ たまねぎ 45 み にんじん 9 み えのきたけ 8 み しめじ 8 み エリンギ 8 み ほうれんそう 7 み 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 き にんにく 0.1 み しお 0.01 こしょう 0.02 かぼちゃ 25 み さつまいも 25 き しお 0.01 こしょう 0.03 ノンエッグマヨネーズ 10 き
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 612kcal 24.3g	エネルギー/たんぱくしつ 609kcal 25.1g	エネルギー/たんぱくしつ 659kcal 25.0g	エネルギー/たんぱくしつ 620kcal 23.7g	エネルギー/たんぱくしつ 621kcal 27.0g	エネルギー/たんぱくしつ 632kcal 27.1g	エネルギー/たんぱくしつ 638kcal 29.1g	エネルギー/たんぱくしつ 625kcal 22.1g	エネルギー/たんぱくしつ 628kcal 20.7g	エネルギー/たんぱくしつ 649kcal 23.5g
おはし										









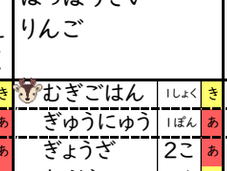


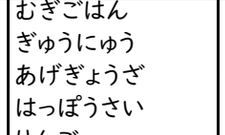


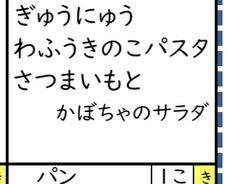




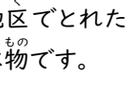




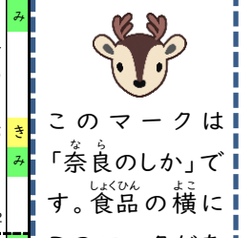




檜原市の観光ピーアールキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、檜原・御所・高市地区でとれた食べ物です。



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。

檜原市の観光PRキャラクターさららちゃんやこだいちゃんと檜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。

あ:あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの　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・・・からだのちょうしをととのえるもの