令和5年度

9がつ　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立小学校

ひ・ようび	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	ちいさいパン ぎゅうにゅう なすのスパゲッティ ストックサラダ ぎゅうにゅうこんにゅうえき	ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね ひじきとだいずのいために ポテとんじる	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずコロッケ こまつなのいためもの にゅうめんじる いちごのアイス	こめこパン ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル はるさめスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりのうまに にんじんのツナいため かぼちゃのみそしる	パン ぎゅうにゅう にくだんごとやさいのあまずあん ちゅうかたまごスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう トマトカレー ごぼうのマヨネーズいため	むぎごはん ぎゅうにゅう ガパオライス やさいのスープ	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば ぎょにくソーセージ フルーツのヨーグルトがけ	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ きりぼしだいこんのにもの まごわやさしいじる
ざいりょうめいおよびしようりょう（g）	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ スパゲッティ 25 き ベーコン 15 あ なす 20 み あぶら 0.5 き たまねぎ 40 み にんじん 15 み しめじ 5 み カットトマト 15 み トマトピューレ 15 ケチャップ 5 コンソメ 0.5 ローリエ 0.01 しお 0.02 こしょう 0.01 オリーブあぶら 0.5 き きりぼしだいこん 4 み わかめ 1 あ きざみたくあん 10 み コーン 10 み ノンエッグマヨネーズ 8 き さとう 0.3 き こいくちしょうゆ 1 ぎゅうにゅうこんにゅうえき 1ぽん き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こんさいつくね 1こ あ ひじき 1.5 あ だいず 10 あ ちくわ 8 あ にんじん 5 み うすあげ 6 あ さとう 1.5 き こいくちしょうゆ 2 だしパック 1 みりん 0.5 あぶら 0.1 き みず 10 ぶたにく 15 あ さつまいも 15 き じゃがいも 15 き だいこん 20 み にんじん 10 み とうふ 20 あ あおねぎ 5 み とうにゅう 15 あ だしパック 5 みそ 6 あ みず 100	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ だいずコロッケ 1こ き あぶら 6 き ベーコン 10 あ キャベツ 30 み こまつな 10 み しめじ 5 み うすくちしょうゆ 1 コンソメ 0.7 あぶら 0.4 き そうめんのふし 7 き うすあげ 5 あ たまねぎ 15 み とうふ 20 あ かまぼこ 7 あ えのきたけ 6 み あおねぎ 5 み にんじん 10 み うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 だしパック 5 みず 100 いちごのアイス 1こ き 6日 むいか まほろば ひ の日	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにくてんぷんつき 2こ あ あぶら 6 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 ほうれんそう 35 み きりぼしだいこん 1.5 み うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 1 き す 1 さとう 0.8 き なると 8 あ つちしょうが 0.5 み はるさめ 4 き にんじん 8 み たまねぎ 30 み チンゲンサイ 10 み ほししいたけ 0.3 み ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 2 こしょう 0.01 みず 110	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ごもくいなり 1こ あ さとう 2 き こいくちしょうゆ 2 みず 20 にんじん 20 み ツナ 15 あ ピーマン 5 み うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.01 き あぶら 0.2 き ぶたにく 15 あ かぼちゃ 20 み たまねぎ 25 み だいこん 15 み あおねぎ 5 み えのきたけ 4 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 110	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ にくだんご 45 あ あぶら 4 き たまねぎ 35 み にんじん 10 み ピーマン 5 み ほししいたけ 0.6 み こいくちしょうゆ 2 さとう 3 き す 2 りょうりしゅ 1 ふんまつスープ 0.2 でんぷん 0.7 き わかめ 0.3 あ かまぼこ 10 あ クリームコーン 10 み たまねぎ 20 み にんじん 10 み チンゲンサイ 15 み えのきたけ 5 み たまご 15 あ 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 0.2 き みず 80	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 20 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 15 き カットトマト 10 み 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 コーン 3 み ツナ 8 あ ノンエッグマヨネーズ 5 き こいくちしょうゆ 0.2 さとう 0.4 き あぶら 0.5 き	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうひきにく 10 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 オイスターソース 1.5 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 12 あ キャベツ 30 み じゃがいも 20 き たまねぎ 20 み にんじん 10 み エリンギ 8 み コーン 5 み コンソメ 1.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.2 みず 90	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ やきそばめん 65 き ぶたにく 16 あ キャベツ 30 み たまねぎ 30 み にんじん 10 み こまつな 10 み しめじ 8 み 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 き ぎょにくソーセージ 1ぽん あ パイナップル 25 み もも 15 み みかんダイスゼリー 10 き ヨーグルト 50 あ さとう 1.5 き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こもちししゃもフライ 1び あ あぶら 6 き きりぼしだいこん 3.5 み にんじん 3 み こんにゃく 15 き だいず 5 あ ちくわ 10 あ さやいんげん 5 み さとう 1.5 き こいくちしょうゆ 1.5 き みりん 0.5 だしパック 1 みず 20 たまねぎ 20 かぼちゃ 20 み こまつな 10 み にんじん 3 み じゃがいも 20 み しめじ 5 き とうふ 20 み うすあげ 5 あ わかめ 0.3 あ すりごま 3 あ みそ 6 き だしパック 5 あ みず 90
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 648kcal 21.7g	647kcal 25.4g	739kcal 22.0g	611kcal 32.1g	631kcal 25.5g	587kcal 26.7g	642kcal 22.1g	600kcal 23.8g	601kcal 24.7g	638kcal 20.8g
おはし										

ひ・ようび	19日(火)	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	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ えだまめ はっぽうさい	むぎごはん ぎゅうにゅう ソースかつどん じぶに	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ラタトゥイユ クリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかかに ブロッコリーのごまあえ にくじゃが	こめこパン ぎゅうにゅう おこのみやき きりぼしだいこんの ソースいため とうがんスープ	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのねぎだれ ほうれんそうのいためもの さつまいものあきじる	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ （バンサンスー） ぶどうゼリー	パン ぎゅうにゅう フランクフルト スラッピージョー レタスのスープ	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろあんかけ あすかなべ つきみだんご
ざいりょうめいおよびしようりょう（g）	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎょうざ 2こ あ あぶら 4 き えだまめ 20 み しお すこし ぶたにく 20 あ なると 15 あ はくさい 50 み たまねぎ 45 み にんじん 10 み しめじ 5 み チンゲンサイ 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	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ヒレカツ 1切 あ あぶら 5 き ウスターソース 3 とんかつソース 2 ケチャップ 0.6 こいくちしょうゆ 0.7 さとう 0.4 き みりん 0.7 みず 3 キャベツ 30 み とりにく 25 あ はくさい 10 み にんじん 15 み ほうれんそう 15 み ごぼう 10 み ほししいたけ 1 み あつあげ 10 あ すきやきふ 1 き でんぷん 1.5 き だしパック 5 うすくちしょうゆ 2 さとう 1 き りょうりしゅ 1.5 みりん 1.5 みず 40 20日 はつか 食育の日 しょくいく ひ	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ハンバーグ 1こ あ なす 15 み たまねぎ 15 み ズッキーニ 5 み パプリカ（き） 5 み カットトマト 15 み オリーブあぶら 0.3 き にんにく 0.1 み ケチャップ 8 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 10 ベーコン 15 あ たまねぎ 30 み じゃがいも 30 き にんじん 8 み しめじ 7 み パセリ 0.04 み スキムミルク 4 あ コンソメ 1.2 しお 0.01 こしょう 0.01 こめこ 1 き とうにゅう 10 あ みず 80	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ いわしのおかかに 1きれ あ ブロッコリー 40 み すりごま 1.5 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き ぶたにく 20 あ じゃがいも 65 き にんじん 15 み たまねぎ 60 み こんにゃく 20 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	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ おこのみやき 1こ き あぶら 5 き ぶたにく 8 あ あぶら 0.3 き りょうりしゅ 0.8 きりぼしだいこん 4 み にんじん 10 み キャベツ 20 み コンソメ 0.4 とんかつソース 2.2 ウスターソース 2.2 しお 0.08 こしょう 0.02 あおのり 0.1 あ とうがん 13 み とりだんご 25 あ にんじん 8 み とうふ 20 あ かまぼこ 8 あ あおねぎ 5 み 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	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ あつあげ 50 あ しろねぎ 5 み にんにく 0.2 み こいくちしょうゆ 3 さとう 2 き みりん 1 でんぷん 0.8 き みず 5 ほうれんそう 20 み キャベツ 20 み コーン 8 み ベーコン 5 あ いりごま 1 き コンソメ 0.2 こいくちしょうゆ 0.5 あぶら 0.3 き ぶたにく 20 あ さつまいも 25 き だいこん 20 み ごぼう 8 み にんじん 10 み しいたけ 3 み あおねぎ 5 み つちしょうが 1.2 み みそ 6 あ だしパック 4 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とうふ 80 あ ぶたひきにく 30 あ だいず 8 あ たまねぎ 65 み にんじん 10 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 きゅうり 10 み キャベツ 25 み コーン 8 み はるさめ 4 き いりごま 1 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 ぶどうゼリー 1こ き	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ フランクフルト 1ぽん あ ぶたひきにく 13 あ とりひきにく 10 あ にんにく 0.1 み たまねぎ 20 み ひよこまめ 8 あ エリンギ 5 み こめこ 2 き さとう 1 き しお 0.1 ケチャップ 7 ウスターソース 5 とうがらし 0.01 ベーコン 5 あ レタス 20 み たまねぎ 40 み にんじん 10 み じゃがいも 10 き マカロニ 4 き コーン 5 み パセリ 0.05 み うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 2 こしょう 0.04 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ さといも 30 き でんぷん 3 き あぶら 3 き ぶたひきにく 15 あ だいず 10 あ にんじん 7 み つちしょうが 1 み さとう 2 き りょうりしゅ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.2 でんぷん 0.5 き とりにく 15 あ とうふ 20 あ うすあげ 5 あ はくさい 20 み だいこん 10 み ごぼう 8 み す すこし にんじん 5 み こまつな 10 み つちしょうが 1 み ぎゅうにゅう 10 あ だしパック 5 みそ 6 あ スキムミルク 4 あ みず 80 つきみだんご 1こ き
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 614kcal 22.5g	629kcal 27.4g	631kcal 27.2g	615kcal 27.2g	657kcal 28.5g	630kcal 23.2g	665kcal 25.4g	612kcal 28.6g	681kcal 25.3g
おはし									

▬ マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。

こだいちゃんがついている食べ物は、橿原・御所・高市地区でとれた食べ物です。

ならのしかがついている食べ物は、奈良県でとれた食べ物です。

リュウも大好きな学校給食で郷土の恵みを味わっていただきましょう。

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