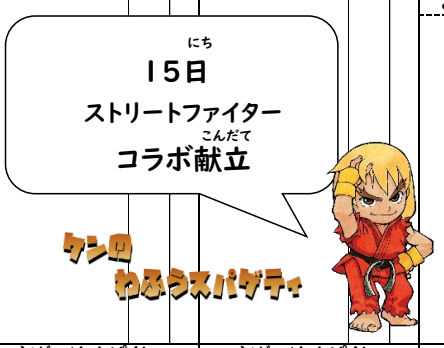
令和5年度

12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	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)
こんだてめい	ちいさいパン ぎゅうにゅう ペンネのボロネーゼソース おやこまめサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	パン ぎゅうにゅう チキンカツ マカロニサラダ ふゆやさいたっぷりスープ	ごはん ぎゅうにゅう しっぽくうどん ちくわのてりに	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき こんにゃくのきんぴら ちゃんこなべ	こめこパン ぎゅうにゅう てりやきチキン キャベツのサラダ ミネストローネ	むぎごはん（おおめ） ぎゅうにゅう カレー サワーキャベツ	ちいさいパン ぎゅうにゅう もみのきハンバーグケチャップに ブロッコリーサラダ チャウダー クリスマスケーキ
ざいりょうめいおよびしょうりょう（g）	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ペンネ 25 き ぎゅうひきにく 15 あ たまねぎ 40 み にんじん 15 み しめじ 5 み カットトマト 8 み ケチャップ 30 ウスターソース 2 コンソメ 1 ローリエ 0.01 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5 き だいず 10 あ えだまめ 12 み キャベツ 20 み にんじん 5 み ノンエッグマヨネーズ 6 き うすくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.01	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ あつやきたまご 1きれ あ ぎゅうにく 20 あ じゃがいも 65 き にんじん 10 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 ほうれんそう 35 み きりぼしだいこん 1.5 み さとう 1 き こいくちしょうゆ 2 すりごま 1.5 き	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ チキンカツ 1こ あ あぶら 5 き ごぼう 15 み マカロニ 6 き にんじん 5 み コーン 8 み うすくちしょうゆ 0.6 ノンエッグマヨネーズ 8 き ベーコン 8 あ たまねぎ 20 み れんこん 8 み にんじん 5 み はくさい 20 み チンゲンサイ 15 み かぶ 10 み コンソメ 1.5 うすくちしょうゆ 2 ローリエ 0.01 こしょう 0.01 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ うどん 60 き とりにく 20 あ うすあげ 10 あ ごぼう 10 み ほししいたけ 1 み さといも 25 き にんじん 10 み だいこん 20 み あおねぎ 5 み だしパック 5 うすくちしょうゆ 4 みりん 1 りょうりしゅ 0.8 みず 80 ちくわ 50 あ あぶら 2 き いりごま 1 き さとう 2 き こいくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 1	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ さばのしおやき 1きれ あ こんにゃく 50 き にんじん 10 み さとう 1.8 き こいくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 0.5 いりごま 1 き ごまあぶら 0.3 き とりだんご 25 あ うすあげ 5 あ はくさい 35 み ごぼう 5 み す すこし だいこん 25 み えのきたけ 5 み にんじん 5 み しろねぎ 10 み つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 1.5 だしパック 5 みず 80	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ てりやきチキン 1こ あ キャベツ 45 み あぶら 0.5 き ツナ 12 あ コーン 5 み さとう 0.4 き す 0.4 こいくちしょうゆ 0.4 しお 0.01 こしょう 0.01 オリーブあぶら 1 き ベーコン 15 あ むぎ 5 き たまねぎ 30 み にんじん 8 み じゃがいも 30 き セロリ 4 み スキムミルク 4 あ だいず 5 あ カットトマト 15 み にんにく 0.3 み トマトピューレ 6 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.2 き こしょう 0.01 みず 30	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうにく 25 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 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 キャベツ 40 み コーン 8 み すりごま 1 き さとう 0.9 き うすくちしょうゆ 0.8 レモンかじゅう 1.5 み	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ もみのきハンバーグ 1こ あ ケチャップ 4 トマトピューレ 5 とんかつソース 2.5 さとう 0.25 き みず 20 ブロッコリー 35 み さとう 0.3 き こいくちしょうゆ 0.8 す 1 オリーブあぶら 1 き ベーコン 10 あ たまねぎ 30 み にんじん 10 み じゃがいも 40 き しめじ 8 み チンゲンサイ 10 み パセリ 0.01 み ぎゅうにゅう 15 あ こめこ 5 き みず 10 みそ 1.5 あ しお 0.1 こしょう 0.01 スキムミルク 5 あ みず 100 クリスマスケーキ 1こ き
えいようか	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 595kcal　24.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 612kcal　23.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 635kcal　26.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 643kcal　26.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 640kcal　24.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 650kcal　33.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 664kcal　21.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 685kcal　24.2g
おはし								

ひ・ようび	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう いわしのねぎだれ はくさいのごまあえ よしのじる	ごはん ぎゅうにゅう かきあげ さといものみそしる	ちいさいパン ぎゅうにゅう ケンのわふうスパゲティ れんこんのマヨネーズいため ぎょにくソーセージ	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろあんかけ あすかなべ	こめこパン ぎゅうにゅう にくだんごとやさいの あまずあん ちゅうかコーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりのうまに すみそあえ にゅうめんじる	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい ボイルシューマイ ブロッコリーのちゅうかあえ
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ぽん あ いわしでんぷんつき 1きれ あ あぶら 5 き あおねぎ 3 み にんにく 0.2 み さとう 2 き こいくちしょうゆ 3 みりん 1 はくさい 40 み にんじん 3 み すりごま 1 き きりぼしだいこん 3 み こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き とりにく 25 あ 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 みずな 5 み けずりぶし 3 あ だしこんぶ 3 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ぽん あ ちりめんじゃこ 5 あ たまねぎ 40 み ちくわ 5 あ じゃがいも 20 き だいず 4 あ ひじき 0.6 あ こめこ 13 き しお 0.1 あぶら 7 き ぶたにく 20 あ さといも 30 き にんじん 10 み こまつな 10 み きりぼしだいこん 1.5 み たまねぎ 20 み あおねぎ 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 100	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 ぶたひきにく 20 あ たまねぎ 48 み にんじん 9 み しめじ 8 み エリンギ 8 み にんにく 0.2 み パセリ 0.04 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 しお 0.2 こしょう 0.02 れんこん 15 み ごぼう 15 み ベーコン 5 あ えだまめ 5 み コーン 3 み ノンエッグマヨネーズ 2 き うすくちしょうゆ 1 あぶら 0.5 き さとう 0.4 き すりごま 0.5 き ぎょにくソーセージ ぽん あ	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ かぼちゃ 40 み あぶら 3 き ぶたひきにく 20 あ だいず 8 あ にんじん 12 み たまねぎ 15 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 2.5 でんぷん 0.5 き みず 5 とりにく 20 あ とうふ 20 あ だいこん 15 み ごぼう 8 み す すこし にんじん 5 み やまとまな 5 み しろねぎ 5 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	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ にくだんご 50 あ たまねぎ 35 み にんじん 10 み ピーマン 5 み 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 クリームコーン 20 み コーン 5 み やきぶた 10 あ にんじん 5 み えのきたけ 8 み とうふ 20 あ チンゲンサイ 20 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 1 りょうりしゅ 1 こしょう 0.01 でんぷん 1.5 き 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 キャベツ 20 み やまとまな 10 み わかめ 0.4 あ みそ 4.5 あ す 2.5 さとう 1.2 き そうめんのふし 7 き とりささみほぐし 15 あ たまねぎ 20 み なると 8 あ わかめ 0.2 あ えのきたけ 6 み あおねぎ 8 み にんじん 8 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	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 23 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 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 0.5 き でんぷん 1 き みず 10 ボイルシューマイ 2こ あ ブロッコリー 30 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 すりごま 1 き
えいようか	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 637kcal　30.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 639kcal　22.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 607kcal　25.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 625kcal　25.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 617kcal　29.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 614kcal　24.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱくしつ 590kcal　24.6g
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