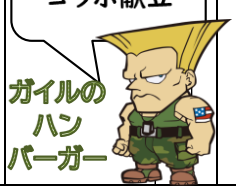
令和5年度

3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	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ブロッコリーの ごまあえ にくじゃが	まるパン ぎゅうにゅう ガイルのハンバーガー ポテトフライ はなやさいスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう トッポギ わかめスープ ヨーグルト	げんりょうごはん かきのはずし ぎゅうにゅう こうやどうふの たまごとじ はくたくじる	げんりょうパン ぎゅうにゅう わふうスパゲッティ フルーツしらたまミックス こざかな	むぎごはん ぎゅうにゅう ソースかつどん しおこうじじる はちみつだいず	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツ ラタトゥイユ ポトフ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう セルフこぎつね たけのこごはんのぐ はるさめスープ はるか
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 あつやきたまご 1きれ あ ブロッコリー 45 み すりごま 1 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き ぶたにく 25 あ じゃがいも 70 き にんじん 10 み たまねぎ 65 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ぽん あ ハンバーグ 1こ あ カットトマト 5 み コンソメ 0.2 トマトピューレ 5 とんかつソース 2 さとう 1 き みず 10 フライドポテト 40 き あぶら 4 き あおのり 0.04 あ しお 0.01 ベーコン 10 あ たまねぎ 40 み にんじん 12 み ブロッコリー 10 み コーン 10 み エリンギ 7 み カリフラワー 10 み パセリ 0.05 み オリーブあぶら 0.3 き コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 100	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 30 あ つちしょうが 0.4 み にんにく 0.4 み トッポギ 25 き にんじん 8 み キャベツ 25 み はくさいキムチ 12 み にら 8 み こいくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 0.8 さとう 2.5 き コチュジャン 0.15 でんぷん 1 き ごまあぶら 1 き やきぶた 10 あ わかめ 0.8 あ とうふ 30 あ たまねぎ 25 み きりぼしだいこん 1 み チンゲンサイ 10 み えきたいスープ 12 ふんまつスープ 1.5 いりごま 1 き うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 みず 100 ヨーグルト 1こ あ	ごはん 1しょく き かきのはずし 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ こうやどうふ 4 あ にんじん 8 み たけのこ 8 み いとこんにゃく 10 き たまご 20 あ さやいんげん 8 み さとう 2 き こいくちしょうゆ 2.5 みりん 0.4 だしパック 1.5 みず 30 はくたくうどん 20 き とりにく 15 あ うすあげ 8 あ かまぼこ 8 あ たまねぎ 15 み しめじ 8 み あおねぎ 5 み だしパック 5 うすくちしょうゆ 3 みりん 1 りょうりしゅ 0.5 みず 100	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 25 あ たまねぎ 40 み にんじん 10 み しめじ 10 み エリンギ 10 み ほうれんそう 12 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 1 き にんにく 0.2 み しお 0.2 こしょう 0.02 パイナップル 25 み もも 15 み みかんダイスゼリー 15 き こめこだんご 20 き こざかな 1ふくろ あ	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きれ 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 35 み とりにく 12 あ うすあげ 8 あ とうふ 20 あ だいこん 20 み はくさい 20 み ごぼう 5 み す 少々 にんじん 15 み あおねぎ 5 み つちしょうが 0.7 み しおこうじ 4 りょうりしゅ 1 うすくちしょうゆ 1 だしパック 5 みず 80 はちみつだいず 1ふくろ あ	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ オムレツ 1こ あ ウインナー 15 あ パプリカ（あか） 5 み たまねぎ 20 み パプリカ（き） 5 み カットトマト 15 み オリーブあぶら 0.5 き にんにく 0.1 み ケチャップ 8 あかワイン 1 こしょう 0.01 さとう 1 き みず 10 ベーコン 12 あ じゃがいも 30 き にんじん 10 み たまねぎ 25 み キャベツ 25 み アスパラガス 6 み うすくちしょうゆ 1 コンソメ 1.5 こしょう 0.02 みず 80 いちごジャム 1ふくろ き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりひきにく 25 あ ごまあぶら 0.7 き うすあげ 20 あ つちしょうが 0.4 み にんじん 10 み きりぼしだいこん 1.2 み さやいんげん 5 み たけのこ 10 み りょうりしゅ 1 さとう 2 き こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1.5 でんぷん 0.5 き ぶたにく 15 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 キャベツ 20 み にら 8 み しめじ 5 み ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.01 みず 110 はるか 1ふくろ み
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 620kcal 26.7g	エネルギー/たんぱくしつ 668kcal 25.5g	エネルギー/たんぱくしつ 702kcal 25.4g	エネルギー/たんぱくしつ 602kcal 25.1g	エネルギー/たんぱくしつ 618kcal 26.0g	エネルギー/たんぱくしつ 661kcal 28.5g	エネルギー/たんぱくしつ 646kcal 29.3g	エネルギー/たんぱくしつ 626kcal 25.8g
おはし								

ストリートファイター コラボ献立



韓国料理 トッポギ

まほろば 献立

適塩給食

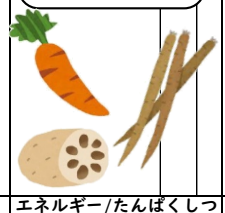
奈良県減塩キャラクター げんえもん

フランス の料理

春が旬 たけのこ

ひ・ようび	13日(水)	14日(木)	15日(金)
こんだてめい	むぎごはん（おおめ） ぎゅうにゅう ビーフカレー こんさいとツナの いためもの	こめこパン ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆ ブロッコリーサラダ コーンチャウダー おいわいデザート	わかめごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき やまとまなのごまあえ みそにゅうめん
ざいりょうめいおよびしようりょう（g）	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 20 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 ごぼう 10 み れんこん 10 み ツナ 20 あ にんじん 8 み うすくちしょうゆ 0.8 さとう 0.4 き あぶら 0.5 き すりごま 0.5 き	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 2こ あ あぶら 6 き さとう 5 き うすくちしょうゆ 6 レモンかじゅう 5 み 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 コーン 10 み ベーコン 8 あ じゃがいも 20 き たまねぎ 40 み にんじん 12 み クリームコーン 10 み ぎゅうにゅう 10 あ スキムミルク 5 あ こめこ 3 き コンソメ 1.5 こしょう 0.02 みず 90 いちごゼリー 1こ き	ごはん 1しょく き わかめごはんのもと 1.6 あ ぎゅうにゅう 1ぽん あ さばのしおやき 1きれ あ やまとまな 25 み きりぼしだいこん 3 み にんじん 8 み こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き きんごま 1.5 き そうめんのふし 7 き こまつな 8 み うすあげ 8 あ かまぼこ 8 あ たまねぎ 20 み にんじん 8 み しめじ 5 み あおねぎ 3 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 120
えいようか	エネルギー/たんぱくしつ 694kcal 25.9g	エネルギー/たんぱくしつ 707kcal 34.9g	エネルギー/たんぱくしつ 618kcal 26g
おはし			

根菜はよくかんで食べましょう



卒業お祝い

食育の日の献立

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。

1年間、みなさんの食生活はどうでしたか。
感謝して食べることができましたか？
食事の準備や後片付け、あいさつができましたか？
できていなかったところは、来年度にがんばりましょう。

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・・・からだののちょうしをととのえるもの