

ローマ字	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう ならのキャベツミンチカツ はくたくじる	パン ぎゅうにゅう ポロネーゼスバゲッティ アスパラの ペペロンチーノ	ごはん ぎゅうにゅう にじやが ほうれんそうの マヨネーズいため	パン ぎゅうにゅう チキンとキャベツのソー ポークビーンズ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ブロッコリーのごまあえ みそにゅうめん	むぎごはん ぎゅうにゅう カレー	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツミックス ぎょうにこそーせージ	ごはん ぎゅうにゅう こんざいつくね くきわかめのごもく まごわやさしいじる	パン ぎゅうにゅう コロッゲ やさいソテー マカロニスूप
ざいり	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ あぶら ほくたくうどん うすあげ かまぼこ たまねぎ にんじん だしパック しめじ あおねぎ だしパック うすちしゅうゆ みりん りょうりしゅ みず	パン ぎゅうにゅう スバゲッティ きゅうひきにく ぶたひきにく たまねぎ にんじん しめじ だいず カットマト ケチャップ ウスターソース コンソメ ローリエ さとう しお あぶら みず アスパラガス ペーゴン オリーブあぶら じゃがいも にんじん にんにく とうがらし しお こしょう	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん さとう みりん こいちしゅうゆ ほうれんそう ピーゴン ひじき ほうれんそう こんにやく あぶら コンソメ ペーゴン オリーブあぶら じゃがいも にんじん にんにく とうがらし しお こしょう	パン ぎゅうにゅう ぶたにく アスパラガス キャベツ にんじん あぶら コンソメ ぶたにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ だしパック パセリ スキムミルク ケチャップ ウスターソース コンソメ さとう こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ブロッコリーのごまあえ みそにゅうめん うすあげ かまぼこ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ だしパック みず みず	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら ブロッコリー すりごま こいちしゅうゆ さとう カレーウ ウスターソース とんかつソース コンソメ ローリエ ガラマサラ みず みず だいごん コーン にんじん ツナ さとう うすちしゅうゆ さぶら	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツミックス ぎょうにこそーせージ ぶたにく くきわかめ キャベツ たまねぎ にんじん ひらてん さとう エリンギ ウスターソース とんかつソース しお こしょう あぶら パイナップル もも アロエ みかんダスター ぎょうにこそーせージ	ごはん ぎゅうにゅう こんざいつくね くきわかめ ひらてん こんにやく にんじん いりごま さとう こいちしゅうゆ みりん あぶら たまねぎ かぼちゃ こまつな にんじん じゃがいも しめじ うすあげ わかめ すりごま みそ だしパック みず	パン ぎゅうにゅう コロッゲ あぶら キャベツ ピーマン ウィンナー しめじ あぶら コンソメ カレーコ ペーゴン かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな マカロニ うすちしゅうゆ こんにやく こしょう みず
えいよう	エネルギー/たんぱく質 627kcal 22.7g	エネルギー/たんぱく質 595kcal 24.1g	エネルギー/たんぱく質 579kcal 21.0g	エネルギー/たんぱく質 612kcal 32.2g	エネルギー/たんぱく質 576kcal 20.6g	エネルギー/たんぱく質 609kcal 22.7g	エネルギー/たんぱく質 587kcal 24.4g	エネルギー/たんぱく質 607kcal 21.2g	エネルギー/たんぱく質 642kcal 22.6g
おはし									

今年度は、世界一周を目指して
各国の料理や特産物を使った
献立を取り入れます。世界一周
の始まりは、「日本」です。

今年度は、世界一周を目指して
各国の料理や特産物を使った
献立を取り入れます。世界一周
の始まりは、「日本」です。

今年度は、世界一周を目指して
各国の料理や特産物を使った
献立を取り入れます。世界一周
の始まりは、「日本」です。

今年度からの
取り組みで
しっかりかむ
ことをテーマに
献立を考えて
います。



《配布献立表の見方》

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、奈良のしかを探してみま
しょう。

18日(木)

むぎごはん	1こ
ぎゅうにゅう	150ml
カレー	1杯
だいごん	1杯
コーン	1杯
にんじん	1杯
ツナ	1杯
さとう	1杯
うすちしゅうゆ	1杯
あぶら	1杯

牛乳は、毎日つきます。
丈夫で大きくなる
ために残さず
飲みましょう。

食品の右に書いてある
数字は「人分の分量
です。調味料や水も書
いています。この数字に
家族の人数をかけた、
給食と同じ味が楽しめ
ます。お家でもみんなて
作ってみてください。

食品の右に「あ」「き」「み」と書いてあるのは食べ物を働きて3つに分けたグループです。その働きについての説明は、表の下にあります。

中国の輸入禁止に
よって行き場を失った
北海道産のホタテを
無償で提供してい
たきました。

食育の日

毎月19日は「食育の日」です。
「食」を大切に考えてもらうため
19日前後に特別献立をたてて
『食育の日 献立』としています。

マークの日は、家庭から
きれいに洗った「おはし」を持って
きましょう。スプーンは、毎日学校で
用意しています。

食育の日

エネルギー/たんぱく質	609kcal 22.7g
-------------	---------------

1食の栄養価(エネルギー
とたんぱく質)を書きい
ます。

ローマ字	24日(水)	25日(木)	26日(金)	30日(火)
こんだて	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの しおこうじため わかめのみそし ふりかけ	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフキンパ やきのり トックスープ	こめごはん ぎゅうにゅう ホタテフライ イタリアンサラダ ミネストローネ	パン ぎゅうにゅう ちゅうかに ポイルシューマイ
ざいり	ごはん ぎゅうにゅう ぶたひきにく りょうりしゅ つちしゅうが じゃがいも にんじん いごこんにやく さやいんげん あぶら さとう しおこうじ こいちしゅうゆ みりん だしパック みず どうぶ たまねぎ うすあげ しめじ わかめ あおねぎ だしパック みず ひじきふりかけ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたひきにく りょうりしゅ にんにく にんじん ほうれんそう きりほだいの たまねぎ こまあぶら さとう みりん こいちしゅうゆ てんぷん いりごま きんしたまご やきのり トックスープ やきふた どうぶ たまねぎ チンゲンサイ にんじん あおねぎ ふんまつス えきたいス うすちしゅう みず	こめごはん ぎゅうにゅう ホタテフライ イタリアンサラ ミネストローネ ぶたひきにく あぶら たまねぎ キャベツ パプリカ(あか) さとう うすちしゅうゆ しお オリーブあぶら ペーゴン むぎ たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ スキムミルク だいず 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	パン ぎゅうにゅう ちゅうかに ポイルシューマイ ぶたひきにく あぶら たまねぎ キャベツ にんじん あつあげ ほししいたけ こまつな つちしゅうが うすちしゅうゆ ふんまつス ごまあぶら てんぷん みず ポイルシューマイ
えいよう	エネルギー/たんぱく質 591kcal 23.4g	エネルギー/たんぱく質 622kcal 24.8g	エネルギー/たんぱく質 665kcal 31.8g	エネルギー/たんぱく質 601kcal 28.5g
おはし				

過塩給食の日、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。