



ひょうび	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)
ごはん だて めい	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ほうれんそうのごまあえ ちゃんこじる	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう トンカツ はっばうさい オレンジ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ほうれんそうのゆずポンずあえ たなばたじる たなばたゼリー	カレーあげパン ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ えだまめ トマトスープ	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ キムチスープ やきのり	パン ぎゅうにゅう ホタテのマリネ なつのコンソメスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやすみカレー ツナサラダ
ざいり ようめい および しょうり よう	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ほうれんそう にんじん さとう こいくちしょうゆ すりごま とりにく うすあげ はくさい ごぼう す とうふ えのきたけ にんじん しろねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ りょうりしゅ だしパック みず	パン ぎゅうにゅう とりにく にんじん つちしょうが マーマレード さとう こいくちしょうゆ あかワイン す でんぶん みず ブロッコリー しお うすくちしょうゆ さとう ノンエッグマヨネーズ ベーコン たまねぎ にんじん コーン エリンギ じゃがいも パセリ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず	ごはん ぎゅうにゅう トンカツ あぶら ぶたにく なると キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ つちしょうが うすくちしょうゆ ふんまつスープ ごまあぶら でんぶん みず オレンジ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ほうれんそう きりぼしだいこん ゆずポンず さとう うすくちしょうゆ とりきぎまほでじ かまぼこ オクラ にんじん たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ ズッキーニ スキムミルク だいず カットマト にんにく みりん みず たなばたゼリー	パン あぶら さとう グラニューとう カレーこ しお ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ えだまめ しお ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ ズッキーニ スキムミルク だいず カットマト にんにく みりん みず オリーブあぶら こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう ぎょにく にんにく こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ たまねぎ にんじん さとう ふんまつスープ みず ぶたにく はくさいキムチ トック とうふ うすあげ はくさい たまねぎ あおねぎ つちしょうが ごまあぶら ふんまつスープ みそ しお こしょう みず やきのり	パン ぎゅうにゅう ホタテでんぶん あぶら たまねぎ にんじん パプリカ(き) さとう うすくちしょうゆ す しお みず ベーコン だいず たまねぎ かぼちゃ にんじん オクラ トマト にんにく オリーブあぶら コンソメ こしょう ローリエ りょうりしゅ みず	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん カツマト カレーウ ウスターソース とんかつソース コンソメ カレーこ ローリエ ガラムマサラ みず ツナ キャベツ コーン ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ こしょう あぶら
	エネギー-/たんぱくしつ 617kcal 28.2g	エネギー-/たんぱくしつ 567kcal 28.0g	エネギー-/たんぱくしつ 652kcal 26.7g	エネギー-/たんぱくしつ 614kcal 26.5g	エネギー-/たんぱくしつ 637kcal 25.6g	エネギー-/たんぱくしつ 647kcal 27.0g	エネギー-/たんぱくしつ 665kcal 26.2g	エネギー-/たんぱくしつ 604kcal 22.6g
	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし
	「エドモンド本田」 の出身国 日本の料理(和食)		榎原市出身 オリンピック 新添左選手 の応援献立		榎原市の観光PRキャラクター さらちゃんやこだいちゃんと 榎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。		旬の食材 なす	
	フランス料理		世界の料理 韓国		旬の食材 トマト オクラ		まほろばの日	

ひょうび	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
ごはん だて めい	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが じゃこビーマン ひややっこ	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ごぼうのサラダ やさしいたつぱりスープ とうにゅうアイス	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツミックス こぎかな	ごはん ぎゅうにゅう セルフきつねごはんのぐ ブロッコリーのごまあえ とりだんごじる	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はるさめサラダ スーミータン (ちゅうかたまごスープ)
ざいり ようめい および しょうり よう	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん さとう こいくちしょうゆ みりん ピーマン きりぼしだいこん ちりめんじゃこ ごまあぶら いりごま こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ みりん ひややっこ	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ きりぼしだいこん にんじん えだまめ うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ エリンギ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず とうにゅうアイス	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそばめん ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん ひらたけ こまつな しめじ ウスターソース とんかつソース しお こしょう ふんまつスープ あぶら パイナップル もも アロエ みかんダイゼリー ごめこだんご こぎかな	ごはん ぎゅうにゅう セルフきつねごはんのぐ ブロッコリーのごまあえ とりだんごじる きりぼしだいこん ちりめんじゃこ さとう うすくちしょうゆ りょうりしゅ プロックリー すりごま こいくちしょうゆ さとう とうふ とりだんご だいこん しめじ にんじん あおねぎ たまねぎ だしパック みそ みず	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はるさめサラダ スーミータン (ちゅうかたまごスープ) きりぼしだいこん あぶら ほうれんそう きりぼしだいこん コーン はるさめ いりごま す うすくちしょうゆ ごまあぶら グリーンコーン やきぶた にんじん えのきたけ チンゲンサイ たまご えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ りょうりしゅ こしょう でんぶん みず
	エネギー-/たんぱくしつ 578kcal 21.6g	エネギー-/たんぱくしつ 687kcal 25.8g	エネギー-/たんぱくしつ 616kcal 24.8g	エネギー-/たんぱくしつ 604kcal 24.8g	エネギー-/たんぱくしつ 619kcal 19.3g
	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし
	旬の食材 ピーマン		水給		カミレミこんだての日
	生活にうれしい!		食べておいしい!		地球にやさしい!

榎原市の観光PR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。
こだいちゃんと、奈良のしかを探してみま
しょう。

マークの
ひは、家庭から
「おはし」を
持ってきましょう。

旬のものを食べよう

季節のおたより! 地球にやさしい!

生活にうれしい! 食べておいしい!