



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	パン ぎゅうにゅう とりにくのマーメレードに 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 さばのしおやき ほうれんそうのごまあえ ちゃんこじる	ごはん ぎゅうにゅう トンカツ はっばうさい オレンジ	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 あつやきたまご ほうれんそうのゆずポンずあえ たなばたじり たなばたゼリー	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	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ キムチスープ やきのり	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ツナサラダ
ざいり	パン ぎゅうにゅう とりにく にんにく つちしょうが マーメレード 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 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	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	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 スクムミルク だいず カットマト にんにく トマトピューレ コンソメ オリーブあぶら こしょう みず	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 うすくちしょうゆ どろぎきみほじ かまぼこ オクラ にんじん たまねぎ うすあげ そうめんのふし けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ りょうりしゅ みりん みず たなばたゼリー	パン ぎゅうにゅう あぶら たまねぎ にんじん パブリカ(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	ごはん ぎゅうにゅう 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 にら いりごま でんぶん あぶら こいくちしょうゆ さとう ふんまつスープ みず ぶたにく はくさいキムチ トウモロコシ 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	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 なす カットマト カレールウ 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
えいよう	エネギー-/たんぱくしつ 565kcal 27.9g	エネギー-/たんぱくしつ 582kcal 27.6g	エネギー-/たんぱくしつ 637kcal 24.4g	エネギー-/たんぱくしつ 638kcal 25.1g	エネギー-/たんぱくしつ 589kcal 24.6g	エネギー-/たんぱくしつ 665kcal 26.2g	エネギー-/たんぱくしつ 642kcal 26.7g	エネギー-/たんぱくしつ 604kcal 22.6g
おはし								

ひょうび	11日(木)	12日(金)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
ごはん	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ごぼうのサラダ やさいたっぷりスープ どうにゅうアイス	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが じゃこピーマン ひややっこ	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はるさめサラダ スミータン (ちゅうかたまごスープ)	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	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツミックス こざかな
ざいり	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 ごぼう 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 どうにゅうアイス	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 みりん ひややっこ	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はるさめサラダ スミータン (ちゅうかたまごスープ)	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	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツミックス こざかな
えいよう	エネギー-/たんぱくしつ 688kcal 25.8g	エネギー-/たんぱくしつ 577kcal 21.6g	エネギー-/たんぱくしつ 622kcal 19.4g	エネギー-/たんぱくしつ 578kcal 23.8g	エネギー-/たんぱくしつ 617kcal 24.7g
おはし					

檀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、檀原・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。

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！