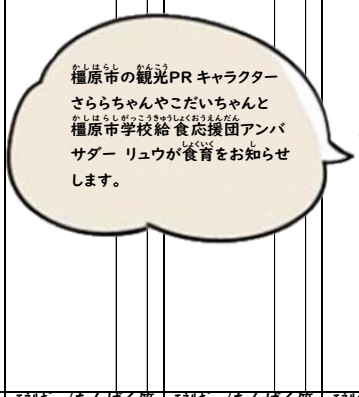
令和6年度

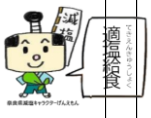
9がつ　がっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立小学校

ひ・ようび	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	17日(火)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう はるまき はっぽうさい	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ ストックサラダ メロンゼリー	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ブロッコリーのごまあえ にくじゃが	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ キャベツの カレーソテー ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ マーボーなす はるさめスープ	パン ぎゅうにゅう スラッピージョー かぼちゃの クリームスープ ぎょにくソーセージ	むぎごはん ぎゅうにゅう チャプチェ トックスープ	ごはん ぎゅうにゅう さといも そぼろあんかけ まごわやさしいじる つきみだんご	ちいさいパン ぎゅうにゅう ペンネのトマトに こんさいの マヨネーズいため こざかな	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
ざいりょうめいおよびしょうりょう（g）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ はるまき 1こ あ あぶら 5 き ぶたにく 20 あ キャベツ 60 み たまねぎ 45 み にんじん 10 み ほししいたけ 1 み エリンギ 5 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 0.3 き でんぷん 1 き みず 10	ごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ひくようハンバーグ 1こ あ きりぼしだいこん 4 み わかめ 1 あ きざみたくあん 10 み コーン 10 み ノンエッグマヨネーズ 6 き さとう 0.3 き こいくちしょうゆ 1 ミニゼリー(メロン) 1こ き 1日 防災の日	ごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ いわしのしょうがに 1きれ あ ブロッコリー 40 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 15 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	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ヤマトポークの ミンチカツ 1こ あ あぶら 5 き キャベツ 35 み ピーマン 5 み あぶら 0.3 き コンソメ 0.3 カレーこ 0.03 ベーコン 8 あ マカロニ 5 き たまねぎ 30 み にんじん 8 み じゃがいも 20 き セロリ 4 み 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	ごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎょうざ 2こ あ あぶら 4 き なす 40 み あぶら 1 き とりひきにく 15 あ たまねぎ 20 み つちしょうが 0.5 み にんにく 0.3 み にら 3 み トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 1 あかみそ 1.5 あ みそ 1.5 あ さとう 1 き ふんまつスープ 0.4 でんぷん 1 き みず 1 ぶたにく 8 あ つちしょうが 0.4 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 ほししいたけ 0.7 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 1.5 うすくちしょうゆ 1.8 こしょう 0.01 みず 110 旬の食材 なす	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたひきにく 13 あ とりひきにく 10 あ にんにく 0.1 み たまねぎ 20 み ひよこまめ 8 あ エリンギ 5 み こめこ 2 き さとう 1 き しお 0.1 ケチャップ 7 ウスターソース 5 とうがらし 0.01 ベーコン 8 あ じゃがいも 20 き にんじん 5 み たまねぎ 45 み かぼちゃ 20 み パセリ 0.05 み ぎゅうにゅう 10 あ スキムミルク 5 あ こめこ 2 き みそ 1 あ コンソメ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.03 みず 80 ぎょにくソーセージ 1ぽん あ 食育の日 世界の料理 アメリカ	むぎごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうにく 20 あ つちしょうが 0.4 み にんにく 0.1 み たまねぎ 30 み にんじん 6 み しめじ 8 み ほうれんそう 12 み はるさめ 7 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 き ふんまつスープ 0.8 りょうりしゅ 0.6 ごまあぶら 0.2 き トック 20 き やきぶた 8 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 15 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 0.5 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100 旬の食材 かぼちゃ	ごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ さといも 45 き でんぷん 5 き あぶら 5 き ぶたひきにく 20 あ にんじん 7 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 2.2 でんぷん 0.5 き たまねぎ 25 み こまつな 10 み にんじん 8 み じゃがいも 20 き しめじ 5 み うすあげ 5 あ わかめ 0.3 あ すりごま 3 き みそ 6 あ だしパック 5 みず 90 つきみだんご 1こ き 17日 中秋の名月（お月見）	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 25 あ だいず 10 あ ペンネ 25 き にんにく 0.3 み たまねぎ 40 み にんじん 10 み エリンギ 8 み パセリ 0.05 み カットトマト 15 み ケチャップ 8 トマトピューレ 15 とうがらし 0.01 コンソメ 0.3 オリーブあぶら 0.4 き しお 0.1 こしょう 0.03 みず すこし ごぼう 20 み れんこん 10 み ベーコン 5 あ 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 0.2 さとう 0.4 き あぶら 0.5 き すりごま 0.5 き こざかな ほくろ あ 16日 敬老の日	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ にくだんご 50 あ あぶら 5 き たまねぎ 35 み にんじん 10 み ピーマン 5 み しいたけ 5 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 8 あ にんじん 5 み えのきたけ 5 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
えいようか	エネルギ -/たんぱく質 644kcal 23.3g	エネルギ -/たんぱく質 722kcal 22.4g	エネルギ -/たんぱく質 585kcal 25.2g	エネルギ -/たんぱく質 672kcal 24.5g	エネルギ -/たんぱく質 612kcal 20.5g	エネルギ -/たんぱく質 616kcal 27.4g	エネルギ -/たんぱく質 607kcal 20.1g	エネルギ -/たんぱく質 682kcal 20.5g	エネルギ -/たんぱく質 590kcal 28.0g	エネルギ -/たんぱく質 640kcal 25.6g
おはし										



ひ・ようび	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
こんだてめい	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー カミカミサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのねぎだれ とりにくとやさいの しょうがじる オレンジ	まるパン ぎゅうにゅう セルフカツバーガー やさいたっぷりスープ	パン ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ボイルキャベツ もずくスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう ガパオライス やさいスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こまつなのぽんずあえ はくたくじる	こめこパン ぎゅうにゅう ほうれんそうと ひじきのサラダ ポークビーンズ ぎゅうにゅうこんにゅうえき	ごはん ぎゅうにゅう トッポギ わかめスープ
ざいりょうめいおよびしょうりょう（g）	むぎごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 20 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 きりぼしだいこん 3.6 み にんじん 6 み ごぼう 20 み れんこん 12 み ごまあぶら 0.96 き いりごま 1.2 き さとう 3.6 き うすくちしょうゆ 3 す 3.6 カミカミごんだての日 旬の食材 れんこん（9月後半）	ごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ミニあつあげ 40 あ しろねぎ 6 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 でんぷん 0.8 き とりにく 25 あ はくさい 20 み にんじん 10 み えのきたけ 5 み きりぼしだいこん 1.5 み にら 5 み とうふ 20 あ うすあげ 6 あ 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 100 オレンジ 1こ み 適塩給食	パン 1こ 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 ベーコン 8 あ じゃがいも 20 き たまねぎ 20 み にんじん 10 み かぼちゃ 20 み こまつな 10 み エリンギ 5 み パセリ 0.02 み コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100 23日 秋分の日	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ とりにく 1こ あ あぶら 4 き ケチャップ 5 コチュジャン 1 こいくちしょうゆ 0.1 みりん 1.5 さとう 0.5 き りょうりしゅ 2 いりごま 1 き キャベツ 35 み しお すこし ぶたにく 10 あ とうふ 20 あ かまぼこ 7 あ もずく 15 あ チンゲンサイ 20 み えのきたけ 5 み にんじん 5 み はるさめ 4 き きりぼしだいこん 0.8 み コーン 10 み えきたいスープ 10 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 2 みず 90	むぎごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぎゅうひきにく 10 あ ぶたひきにく 20 あ だいず 15 あ たまねぎ 23 み ピーマン 10 み パプリカ（あか） 3 み にんにく 0.03 み オイスターソース 1.5 さとう 2.5 き うすくちしょうゆ 2.5 ふんまつスープ 1 あぶら 1 き とうがらし 0.01 ベーコン 8 あ かぼちゃ 25 み たまねぎ 30 み にんじん 5 み エリンギ 6 み キャベツ 15 み パセリ 0.04 み コンソメ 1.5 うすくちしょうゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 みず 110 「サガット」の出身国 タイの料理 ©CAPCOM	ごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ さばたつたあげ 1きれ あ あぶら 4 き こまつな 35 み きりぼしだいこん 1.5 み すりごま 1 き ゆずポンず 2 す 0.1 さとう 0.1 き うすくちしょうゆ 0.1 はくたくうどん 20 き うすあげ 10 あ かまぼこ 10 あ たまねぎ 30 み にんじん 8 み だいこん 12 み しめじ 5 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	こめこパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ひじき 0.5 あ ほうれんそう 20 み コーン 10 み とりささみほぐし 10 あ ノンエッグマヨネーズ 8 き す 0.1 うすくちしょうゆ 0.1 さとう 0.1 き しお 0.1 こしょう 0.01 ぶたにく 20 あ あかワイン 0.6 じゃがいも 45 き たまねぎ 40 み にんじん 8 み だいず 10 あ ひよこまめ 10 あ しめじ 7 み スキムミルク 5 あ パセリ 0.02 み ケチャップ 20 ウスターソース 1 コンソメ 1.2 こしょう 0.01 さとう 0.5 き みず 45 ぎゅうにゅう こんにゅうえき 1ぽん き	ごはん しょく き ぎゅうにゅう 1ぽん あ ぶたにく 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 とりささみほぐし 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
えいようか	エネルギ -/たんぱく質 631kcal 20.8g	エネルギ -/たんぱく質 574kcal 23.3g	エネルギ -/たんぱく質 595kcal 26.3g	エネルギ -/たんぱく質 568kcal 27.9g	エネルギ -/たんぱく質 606kcal 22.9g	エネルギ -/たんぱく質 623kcal 23.5g	エネルギ -/たんぱく質 660kcal 32.6g	エネルギ -/たんぱく質 606kcal 25.7g
おはし								



橿原市の観光ＰＲキャラクター「こだいちゃん」がついている食べ物は、橿原・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。

マークの日は、家庭から「おはし」を持ってきましょう。

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