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	ごはん 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	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 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 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	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	むぎごはん ぎゅうにゅう チャプチェ トックスープ	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	ごはん ぎゅうにゅう さといものそぼろあんかけ まごわやさしいじる つきみだんご	ごはん 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
えいようか	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 667kcal　20.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 722kcal　22.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 671kcal　24.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 593kcal　24.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 619kcal　27.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 614kcal　20.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 607kcal　20.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 591kcal　28.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 680kcal　20.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 632kcal　21.4g
おはし		🥢		🥢		🥢	🥢		🥢	

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）

3日(火)		
ごはん	1しょく	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	

4日(水)		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
びちくようハンバーグ	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

ついたち　ぼうさい　ひ
1日　防災の日

5日(木)		
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	

まほろばの日
奈良県
©CAPCOM

6日(金)		
ごはん	1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	

しゅん　しょくざい
旬の食材
かぼちゃ

9日(月)		
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

かしはらし　かんこう
橿原市の観光PR キャラクター さららちゃんやこだいちゃんと
かしはらしがっこうきゅうしょくおうえんだん
橿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。

パラリンピック出場
かしはらししゅっしん
橿原市出身
がんばれ!!
あかいせんしゅ
赤井選手！

しょくいく　ひ
食育の日

せかい　りょうり
世界の料理
アメリカ

10日(火)		
ごはん	1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	

しゅん　しょくざい
旬の食材
なす

11日(水)		
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	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	

12日(木)		
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	1ふくろ	あ

13日(金)		
ごはん	1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

にち
17日
ちゅうしゅう　めいげつ
中秋の名月
つきみ
（お月見）

17日(火)		
ごはん	1しょく	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	

にち　けいろう　ひ
16日　敬老の日

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	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	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	ごはん 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	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 さばのたつたあげ こまつなのぽんずあえ はくたくじる	パン ぎゅうにゅう いかてんのスイートチリソースがけ フォー プリン
えいようか	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 631kcal　20.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 598kcal　26.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 567kcal　23.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 590kcal　24.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 610kcal　22.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 662kcal　32.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 611kcal　23.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ/たんぱく質 649kcal　25.8g
おはし	🥢		🥢		🥢		🥢	🥢

ざいりょうめいおよびしようりょう（g）

18日(水)		
むぎごはん	1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	

カミカミこんだての日

しゅん　しょくざい
旬の食材
れんこん
がつこうはん
（9月後半）

19日(木)		
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	

20日(金)		
ごはん	1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

減塩
てきえんきゅうしょく
適塩給食
奈良県減塩キャラクターげんえもん

にち　しゅうぶん　ひ
23日　秋分の日

24日(火)		
ごはん	1しょく	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	

25日(水)		
むぎごはん	1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」
しゅっしんこく
の出身国
りょうり
タイの料理

©CAPCOM

26日(木)		
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

27日(金)		
ごはん	1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	

30日(月)		
ごはん	1しょく	き
ぎゅうにゅう	1ぽん	あ
いかてん	1きれ	あ
あぶら	5	き
にんにく	0.2	み
す	3	
さとう	2.5	き
みりん	4	
トウバンジャン	0.2	
しお	0.1	
でんぷん	0.3	き
フォー	8	き
とりにく	15	あ
たまねぎ	20	み
にんじん	10	み
はくさい	30	み
ほししいたけ	0.6	み
えのきたけ	5	み
えきたいスープ	10	
ふんまつスープ	2	
うすくちしょうゆ	1.5	
しお	0.01	
こしょう	0.02	
みず	100	
プリン	1こ	き

かしはらし　かんこうピーアール
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