







ひょうび	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	15日(火)	16日(水)	
こんだてめい	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	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ブロッコリーのごまあえ ぶたじる	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ トックスープ	まるパン ぎゅうにゅう しろみさかなフライ キャベツのソテー ミネストローネ	わかめごはん ぎゅうにゅう れんこんのピリツといため とうにゅうじる	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのトマトに マカロニスープ スイートポテト	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなのおこんぶあえ さわにわん のりのつくだに	ごはん ぎゅうにゅう マーボをはるさめ ごもくスープ	こめごはん ぎゅうにゅう チキンカツ やさしいサラダ コーンスープ ブルーベリージャム	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ サワーキャベツ スープカレー	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ にゅうめんじる はちみつだいず	
ざいりょうめいおよびしりょう	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 いかてん 1.0 あぶら 0.2 にんにく 0.2 す 0.3 さとう 2.5 みりん 4 トウバンジャン 0.2 しお 0.1 でんぶ 0.3 フォー 8 とりにく 15 たまねぎ 20 にんじん 10 はくさい 30 ほししいたけ 0.6 えのきたけ 5 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 0.01 こしょう 0.02 みず 100 プリン 1.0	ごはん 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 あつやきたまご 40 ブロッコリー 1 すりごま 1 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 ぶたにく 15 とうふ 15 うすあげ 10 だいこん 20 たまねぎ 20 にんじん 10 ごぼう 10 しめじ 5 こんにゃく 10 あおねぎ 5 だしパック 5 みそ 6 みず 90	ごはん 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 きゅうにく 0.3 にんにく 35 こいくちしょうゆ 0.6 みりん 0.3 りょうりしゅ 0.3 たまねぎ 45 にんじん 10 にんじん 5 いりごま 1 あぶら 0.1 ベニゴン 15 おぎ 5 たまねぎ 30 にんじん 8 じゃがいも 30 セロリ 4 スキムミルク 4 だいた 5 カットマト 15 にんにく 0.3 トマトビュレ 6 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.5 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 しろみさかなフライ 35 あぶら 5 キャベツ 35 ピーマン 5 にんじん 5 コンソメ 0.3 カレーこ 0.02 こしょう 0.01 あぶら 0.3 ベニゴン 15 おぎ 5 たまねぎ 30 にんじん 8 じゃがいも 30 セロリ 4 スキムミルク 4 だいた 5 カットマト 15 にんにく 0.3 トマトビュレ 6 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.5 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 30	ごはん 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 ぶたにく 30 あぶら 0.5 ひらてん 8 こんにゃく 15 れんこん 20 にんじん 5 さやいんげん 5 いりごま 1 さとう 1.7 こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゅ 0.1 とうがらし 0.01 ごまあぶら 0.2 どりだんご 15 はくさい 20 だいた 10 えのきたけ 5 とうふ 10 うすあげ 5 あおねぎ 5 きりぼしだいこん 1 どうしゅう 20 だいた 5 みそ 4 うすくちしょうゆ 0.5 みず 70	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 たまねぎ 35 パプリカ(き) 3 あぶら 0.3 トマトビュレ 5 とんかつソース 3 さとう 1.5 コンソメ 0.1 バセリ 0.02 みず 10 ベニゴン 8 マカロニ 5 キャベツ 20 たまねぎ 30 にんじん 8 こまつな 10 コーン 5 エリンギ 4 コンソメ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 みず 100 スイートポテト 1.0	むぎごはん 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 いわしのうめに 1.0 こまつなのおこんぶあえ 1.5 さわにわん 0.1 のりのつくだに 20 ごぼう 20 す 20 だいこん 20 たまねぎ 20 ほししいたけ 13 うすあげ 10 あかみそ 0.8 ふんまつスープ 6 トウバンジャン 0.2 あぶら 0.5 やきぶた 10 かまぼこ 12 たまねぎ 30 ごめこ 15 ちんげんサイ 25 えのきたけ 7 にんじん 10 うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.2 こしょう 0.03 でんぶ 1.2 みず 100	ごはん 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 ぶらさめ 12 ぶたひきに 22 だいた 10 にんじん 8 たまねぎ 25 ほししいたけ 0.3 にら 8 つちしやうが 1 にんにく 0.5 こいくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 2 さとう 0.8 あかみそ 3 ふんまつスープ 0.5 トウバンジャン 0.2 あぶら 0.5 やきぶた 10 かまぼこ 12 たまねぎ 30 ごめこ 3 みそ 1 コンソメ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.03 みず 80 ブルーベリージャム 1.0	こめごはん 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 チキンカツ 5 あぶら 6 たまねぎ 10 キャベツ 15 にんじん 10 すりごま 1 さとう 1.5 うすくちしょうゆ 1 す 2 しお 0.05 オリーブあぶら 0.5 ベニゴン 5 じゃがいも 30 たまねぎ 40 クリームコーン 10 コーン 10 パセリ 0.05 ぎゅうにゅう 10 スキムミルク 4 ごめこ 3 みそ 1 コンソメ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.03 みず 80 ブルーベリージャム 1.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 ミンチカツ 6 あぶら 40 キャベツ 15 コーン 8 すりごま 1 さとう 0.9 うすくちしょうゆ 0.8 レモン汁 1.5 ワインチー 8 たまねぎ 23 かぼちゃ 15 ほうれんそう 10 にんじん 10 しめじ 8 カットマト 2 カレールウ 3 うすくちしょうゆ 0.4 にんじん 1.5 コンソメ 1.5 ローリエ 0.01 みず 100	むぎごはん 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 ぶたにく 35 キャベツ 30 たまねぎ 40 にんじん 5 えだまめ 5 つちしやうが 0.5 にんにく 0.2 さとう 2 こいくちしょうゆ 2 みりん 0.5 りょうりしゅ 0.7 でんぶ 1.5 うすあげ 10 たまねぎ 20 うすくちしょうゆ 1.5 あおねぎ 5 にんじん 10 だいた 6 あおねぎ 5 にんじん 10 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 だしパック 5 みず 100 はちみつだいず 1.0	
	<div>おはらし かんとう 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アンバ サダー リュウが食育をお知らせ します。</div> <div></div>											
	えいようが	エネルギー-/たんぱく質 649kcal 25.8g	エネルギー-/たんぱく質 592kcal 25.5g	エネルギー-/たんぱく質 616kcal 22.9g	エネルギー-/たんぱく質 636kcal 28.4g	エネルギー-/たんぱく質 596kcal 25.0g	エネルギー-/たんぱく質 635kcal 24.7g	エネルギー-/たんぱく質 606kcal 28.0g	エネルギー-/たんぱく質 625kcal 22.7g	エネルギー-/たんぱく質 653kcal 30.9g	エネルギー-/たんぱく質 609kcal 25.2g	エネルギー-/たんぱく質 626kcal 26.7g
	おはし											


旬の食材  
さつまいも



10月10日  
国の愛護デー



まほろばの日



檀原市の観光PRキャラクター  
さらちゃんやこだいちゃん  
檀原市学校給食応援アンバ  
サダー リュウが食育をお知らせ  
します。






旬の食材  
さつまいも



10月10日  
目の愛護デー  
ブルーベリー



ひょうび		17日(木)		18日(金)		21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)							
ごはん ぎゅうにゅう こもちしやもフライ ひじきだいずのいために さつまいものあきじる		パン ぎゅうにゅう ジャーマンポテト アインツプフ ぶどうゼリー		ごはん ぎゅうにゅう しろみさかなのこみだれ ちゃんこじる		パン ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため みそビーフンスープ		おぎごはん ぎゅうにゅう トリニータどん すいとんじる オレンジ		ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに だいがかいも		パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ケチャップソースかけ クリームスープ ぎゅうにゅうこんににゅうえき		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまだれいため ちゅうかたごスープ		パン ぎゅうにゅう コロッケ カラフルサラダ パンパキンポタージュ		おぎごはん(おおも) ぎゅうにゅう カレー だいこんのツナいため		ごはん ぎゅうにゅう どりのレモンじょうゆ ポイルブロッコリー はちはいじる									
ざいり りょうめい および しりょう りょう(9)	ごはん	1.0	き	パン	1.0	ごはん	1.0	き	パン	1.0	おぎごはん	1.0	き	ごはん	1.0	き	パン	1.0	き	おぎごはん	1.0	き	ごはん	1.0	き				
	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ		
	こもちしやもフライ	1.0	あ	じゃがいも	55	き	しろみさかなの	15	あ	ぶたにく	30	あ	どりにく	55	あ	ぶたにく	28	あ	ぶたにく	40	あ	ぶたにく	15	あ	どりにく	15	あ		
	あぶら	3	き	ベーコン	15	き	てんぷら	5	き	つちしょうが	0.4	き	こしょう	0.02	き	あぶら	5	き	あぶら	5	き	あぶら	0.3	き	あぶら	4	き		
	ひじき	1.5	あ	たまねぎ	15	き	あぶら	5	き	にんにく	0.4	き	にんにく	0.3	き	たまねぎ	20	き	たまねぎ	1	き	じゃがいも	40	き	さとう	6.5	き		
	だいず	6	あ	パセリ	0.05	き	あおねぎ	6	き	たまねぎ	40	き	つちしょうが	0.3	き	たまねぎ	6	き	たまねぎ	20	き	たまねぎ	60	き	うすくちしょうゆ	9	き		
	ひらてん	10	あ	しお	0.1	き	にんにく	0.2	き	にんじん	8	き	にんじん	7	き	あぶら	0.5	き	あぶら	8	き	にんじん	15	き	レンコンじょうゆ	6.5	き		
	にんじん	5	あ	こしょう	0.04	き	さとう	2	き	ほうれんそう	15	き	でんぶ	2	き	ミニあつあげ	20	き	さとう	0.8	き	だいず	15	き	ブロッコリー	35	き		
	うすあげ	6	あ	あぶら	0.8	き	こいくちしょうゆ	3	き	さとう	1.8	き	さとう	2	き	ほししいたけ	0.8	き	こいくちしょうゆ	15	き	カレーウ	10	き	しお	0.01	き		
	さとう	1.5	き	ウインナー	15	あ	みりん	1	き	こいくちしょうゆ	3.5	き	こいくちしょうゆ	4	き	こまつな	10	き	さとう	1.8	き	オリーブあぶら	1	き	ほししいたけ	0.5	き		
こいくちしょうゆ	2	き	たまねぎ	25	き	どりだんご	20	き	ふんまつスープ	0.1	き	みりん	1	き	つちしょうが	0.7	き	とんかつソース	2	き	とんかつソース	0.8	き	にんじん	10	き			
だしパック	2	き	にんじん	10	き	りょうりしゅ	5	き	りょうりしゅ	0.6	き	りょうりしゅ	1	き	うすくちしょうゆ	1.8	き	みそ	1.6	き	みそ	1.5	き	コンソメ	0.08	き			
みず	10	き	キャベツ	25	き	とうふ	20	き	とうがらし	0.01	き	ゴチヤジャン	0.5	き	ふんまつスープ	1.2	き	すりごま	0.8	き	すりごま	0.8	き	カレー	0.2	き			
みりん	0.5	き	こまつな	10	き	はくさい	30	き	ごまあぶら	0.2	き	ごまあぶら	0.4	き	ごまあぶら	0.2	き	かぼちゃ	0.4	き	かぼちゃ	0.4	き	ローリエ	0.01	き	とうふ	20	き
あぶら	0.1	き	コーン	5	き	だいたい	15	き	ピーマン	15	き	すいとん	25	き	でんぶ	2	き	たまねぎ	35	き	どりにく	13	き	にんじん	8	き	こんにやく	8	き
ぶたにく	13	き	コンソメ	1.5	き	えのきたけ	5	き	やきぶた	8	き	じゃがいも	25	き	みず	10	き	にんじん	7	き	わかめ	0.3	き	しめじ	0.6	き	うすあげ	6	き
さつまいも	20	き	うすくちしょうゆ	1	き	にんじん	5	き	コーン	10	き	だいたい	10	き	さつまいも	60	き	エリンギ	5	き	とうふ	20	き	パセリ	0.04	き	だいたい	40	き
だいこん	20	き	こしょう	0.02	き	しろねぎ	7	き	エリンギ	8	き	うすあげ	5	き	あぶら	3	き	コーン	5	き	たまねぎ	20	き	スキムミルク	4	き	こんに	8	き
にんじん	10	き	みず	100	き	つちしょうが	0.7	き	にんじん	8	き	にんじん	8	き	こいくちしょうゆ	0.6	き	えだまめ	5	き	にんじん	5	き	ぎゅうにゅう	10	き	にんじん	2	き
しいたけ	3	き	ぶどうゼリー	1.0	き	りょうりしゅ	1.5	き	たまねぎ	30	き	しめじ	5	き	さとう	5	き	スキムミルク	4	き	えのきたけ	5	き	えのきたけ	8	き	ツナ	8	き
あおねぎ	5	き	みず	100	き	キャベツ	20	き	あおねぎ	5	き	だしパック	5	き	みず	2	き	ごめこ	5	き	たまご	15	き	コンソメ	1.5	き	さとう	1	き
つちしょうが	1.2	き	みず	80	き	にんにく	0.2	き	あおねぎ	5	き	だしパック	5	き	みそ	1.5	き	えきたけスープ	10	き	えきたけスープ	10	き	お	0.01	き	うすくちしょうゆ	1.2	き
みそ	6	き	みず	80	き	にんにく	0.2	き	うすくちしょうゆ	2	き	うすくちしょうゆ	2	き	みそ	1.5	き	ふんまつスープ	1.2	き	ふんまつスープ	1.2	き	こしょう	0.01	き	す	0.8	き
だしパック	5	き	みず	100	き	つちしょうが	0.3	き	あかみそ	2	き	みりん	1	き	みず	100	き	うすくちしょうゆ	2	き	うすくちしょうゆ	2	き	ごめこ	1	き	あぶら	0.5	き
みず	100	き	みず	100	き	みず	80	き	みず	100	き	みず	100	き	みず	100	き	みず	80	き	みず	80	き	みず	80	き	みず	80	き
																													
		食育の日						適塩給食の日												給食番長				戸村文庫の紹介					
		世界の料理						適塩給食の日												よくながこうたく・作				トムランチ					
		ドイツ						適塩給食の日												カレー				宮崎島の郷土料理					
								適塩給食の日												あれこれたまご				ぐりとぐらとすみれちゃん					
								適塩給食の日												とりやまゆき・作				なかみわりえこ・作					
								適塩給食の日												なかの しげる・絵				やまわきゆりこ・絵					
								適塩給食の日												中華卵スープ				パンパキンポタージュ					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					
								適塩給食の日																					

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるものになるもの 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



檀原市の観光PRキャラクター「こだいちゃん」  
がついている食べ物は、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、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」を持てきましよう。