



ひ・ようび	1日(金)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう とりのレモンじょうゆ ポイルブロッコリー はちはいじる	ごはん ぎゅうにゅう にこみハンバーグ はなやさいサラダ クリームスープ	おぎごはん ぎゅうにゅう セルフこぎつねごはんのぐ キャベツのしおこんぶいため さつまいものみそしる	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんさいのマヨネーズいため ぎゅうにゅう こんにゅうえき	ごはん ぎゅうにゅう かきあげ ごもくこめこうどん ふりかけ	ごめごはん ぎゅうにゅう オムレツ ラタトゥイユ こめこマカロニスー ならのメロンゼリー	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい こまつなあげシューマイ ちゅうかあえ	かしはらしさんごはん ぎゅうにゅう ヤマトポークのミンチカツ こまつなじゃこいため よしのじる	ちいさいパン ぎゅうにゅう わふうきのこスパゲッティ さつまいもと かぼちゃのサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに くわがめのピリツとに さわにわん	
ざいり ようめい および しより よう(g)	ごはん ぎゅうにゅう とりにく あぶら さとう うすくちしょうゆ レモンかじゅう ブロッコリー しお ほししいたけ にんじん たまねぎ きりぼしだいこん とうふ こんにゃく うすあげ あおねぎ つちしょうが だしパック うすくちしょうゆ りょうりしゅ でんぶん みず	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ カットマト コンソメ トマトピューレ とんかつソース さとう みず ブロッコリー カリフラワー さとう きこくしょうゆ す オリーブあぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コーン やまとまな ぎゅうにゅう スクミミルク こめこ みそ コンソメ しお こしょう みず	おぎごはん ぎゅうにゅう とりひきにく ごまあぶら うすあげ つちしょうが にんじん きりぼしだいこん さやいんげん たけのこ りょうりしゅ さとう きこくしょうゆ みりん でんぶん キャベツ しおこんぶ こいくちしょうゆ さとう あぶら いりごま さつまいも たまねぎ にんじん だいこん ミニあつあげ えのきたけ あおねぎ だしパック みそ みず	パン ぎゅうにゅう ぶたにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん だいず ひよこまめ しめじ パセリ ケチャップ ウスターソース スクミルク パセリ ケチャップ オリーブあぶら ライオン とりにく うすあげ ごぼう ほししいたけ さとう にんじん だいこん こまつな あおねぎ だしパック コーン うすくちしょうゆ みりん りょうりしゅ みず おさかなふりかけ こんにゅうえき	ごはん ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまねぎ ちくわ かぼちゃ じゃがいも だいず ひじき こめこ しお あぶら ライオン とりにく うすあげ ごぼう ほししいたけ さとう にんじん だいこん こまつな あおねぎ だしパック うすくちしょうゆ みりん りょうりしゅ みず おさかなふりかけ	ごめごはん ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン たまねぎ にんにく かぼちゃ なす パプリカ(き) カットマト オリーブあぶら ケチャップ コンソメ あかワイン しお こしょう さとう みず ワインナー ごめこマカロニ キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ コンソメ こしょう みず ミニゼリー(メロン)	ごはん ぎゅうにゅう はっばうさい こまつなあげシューマイ ちゅうかあえ ぶたにく なると はくさい 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 とりにく とうふ ミニあつあげ だいこん にんじん こんにゃく しいたけ あおねぎ けずりぶし だしこんぶ す みりん でんぶん みず	かしはらしさんごはん ぎゅうにゅう ヤマトポークのミンチカツ こまつなじゃこいため よしのじる ミンチカツ あぶら ごまつな ちりめんじゃこ しろねぎ コーン エリンギ こいくちしょうゆ さとう あぶら きんごま みず とりにく とうふ ミニあつあげ だいこん にんじん こんにゃく しいたけ あおねぎ けずりぶし だしこんぶ す みりん でんぶん みず	ちいさいパン ぎゅうにゅう スパゲッティ ぶたひきにく ツナ たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ エリンギ こいくちしょうゆ パセリ さとう コンソメ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ オリーブあぶら にんにく しお こしょう かぼちゃ さつまいも しお こしょう いちごジャム あきしゅん秋が旬きのこ、さつまいも	ごはん ぎゅうにゅう さばすやき つちしょうが みそ さとう みりん こいくちしょうゆ みず くわがめ ひらてん こんにゃく にんじん きんごま とうがらし さとう こいくちしょうゆ みりん ごまあぶら ぶたにく ごぼう す だいこん たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ だしパック みりん りょうりしゅ しお こしょう みず	
	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ	エネルギー/たんぱくしつ
	582kcal 23.2g	648kcal 24.2g	607kcal 21.8g	628kcal 26.1g	713kcal 23.5g	634kcal 29.7g	614kcal 24.9g	770kcal 32.1g	658kcal 24.3g	608kcal 26.0g	
	おはし										

ひ・ようび	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ チリコンカン カンジャ プザン	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのねぎだれ みそにゅうめん	おぎごはん(おおも) ぎゅうにゅう カレー ごぼうのさつとに	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう ウインナーのいためもの たまねぎスープ こざかな	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきのいために だいずのへんしんじる	パン ぎゅうにゅう チキンソテー パンパキンフライ コンソメスープ	おぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざどんのぐ みそビーフンスープ みかん	ごはん ぎゅうにゅう おでん (ちくわ こんにゃく たまご) とうにゅうじる のりのつくだに	ちいさいパン ぎゅうにゅう ペンネのトマトに おやこめサラダ ヨーグルト	ごはん ぎゅうにゅう こもししゃもフライ こまつなのびたし きのこじる
ざいりようめいおよびしよりよう(g)	パン 1こ 5	ごはん 1こ 5	おぎごはん 1こ 5	パン 1こ 5	ごはん 1こ 5	パン 1こ 5	おぎごはん 1こ 5	ごはん 1こ 5	ちいさいパン 1こ 5	ごはん 1こ 5
	ぎゅうにゅう 118 1	ぎゅうにゅう 118 1	ぎゅうにゅう 118 1	あぶら 6 6	ぎゅうにゅう 118 1	ぎゅうにゅう 118 1	ぎゅうにゅう 118 1	ぎゅうにゅう 118 1	ぎゅうにゅう 118 1	ぎゅうにゅう 118 1
	しろみぎかなフライ 15 1	あつあげ 50 1	ぎゅうにく 18 1	ぎゅうにゅう 118 1	あつやきたまご 15 1	とりにく 45 1	ぶたひきにく 30 1	ちくわ 1/28 1	とりにく 10 1	こもししゃもフライ 2 1
	あぶら 5 1	ぶたひきにく 10 1	にんにく 0.3 1	ウインナー 23 1	ひじき 2 1	あぶら 0.3 1	りょうりしゅ 1 1	こんにゃく 10 1	ペンネ 25 1	あぶら 6 1
	とりにく 15 1	しろねぎ 6 1	じゃがいも 40 1	キャベツ 25 1	にんじん 5 1	こいくちしょうゆ 2 1	つちしょうが 1 1	たまご 1 1	にんにく 0.3 1	こまつな 40 1
	たまねぎ 15 1	こまつな 10 1	たまねぎ 60 1	チンゲンサイ 20 1	ひらてん 10 1	みりん 1 1	にんにく 0.1 1	こいくちしょうゆ 4 1	たまねぎ 40 1	ひらてん 8 1
	ひよこまめ 10 1	つちしょうが 0.2 1	にんじん 15 1	うすくちしょうゆ 1 1	とりにく 10 1	みず 0.5 1	だいず 12 1	さとう 4.5 1	にんじん 10 1	さとう 1 1
	だいず 10 1	にんにく 0.1 1	だいず 10 1	コンソメ 0.5 1	さやいんげん 5 1	かぼちゃ 30 1	はくさい 20 1	だしパック 1 1	エリンギ 8 1	うすくちしょうゆ 1.2 1
	マッシュルーム 5 1	さとう 2 1	カレーウ 15 1	あぶら 0.4 1	あぶら 0.2 1	でんぶん 2 1	にら 10 1	みず 40 1	さやいんげん 5 1	たまねぎ 25 1
	にんじん 25 1	こいくちしょうゆ 3 1	ウスターソース 0.8 1	ベーコン 5 1	さとう 1.5 1	あぶら 4 1	さとう 0.8 1	ぶたにく 10 1	カットトマト 15 1	とうふ 15 1
	にんにく 0.1 1	みりん 1 1	とんかつソース 0.8 1	たまねぎ 40 1	こいくちしょうゆ 2 1	しお 0.01 1	こいくちしょうゆ 2 1	こまつな 10 1	スクミミルク 4 1	だいこん 10 1
	ケチャップ 2.5 1	でんぶん 0.8 1	コンソメ 0.08 1	にんじん 5 1	だしパック 1.5 1	ベーコン 6 1	でんぶん 1 1	だいこん 10 1	ケチャップ 8 1	うすあげ 5 1
	ウスターソース 0.5 1	そうめんのふし 7 1	カレー 0.2 1	エリンギ 5 1	みず 10 1	たまねぎ 40 1	ごまあぶら 0.4 1	えのきたけ 5 1	トマトピューレ 15 1	えのきたけ 4 1
	あぶら 0.3 1	うすあげ 5 1	ローリエ 0.01 1	じゃがいも 20 1	とうにゅう 25 1	にんじん 5 1	きりぼしだいこん 12 1	さといも 20 1	とうがらし 0.01 1	生しいたけ 5 1
	とうがらし 0.05 1	かまぼこ 6 1	ガラマサラ 0.01 1	プロックリー 35 1	とうふ 25 1	コーン 5 1	やきぶた 10 1	オリーブ 5 1	コンソメ 0.3 1	あおねぎ 5 1
みず 10 1	かぼちゃ 20 1	みず 50 1	はるさめ 4 1	だいず 15 1	エリンギ 5 1	コーン 10 1	うすあげ 5 1	オリーブあぶら 0.4 1	だしパック 5 1	
とりにく 10 1	たまねぎ 20 1	ごぼう 30 1	パセリ 0.05 1	えだまめ 6 1	じゃがいも 30 1	エリンギ 8 1	あおねぎ 5 1	しお 0.1 1	うすくちしょうゆ 3 1	
ベーコン 5 1	にんじん 5 1	だいこん 20 1	コンソメ 1 1	うすあげ 3 1	パセリ 0.05 1	にんじん 8 1	とうにゅう 20 1	こしょう 0.03 1	みりん 0.8 1	
たまねぎ 20 1	えのきたけ 5 1	にんじん 5 1	うすくちしょうゆ 1 1	にんじん 8 1	コンソメ 1.5 1	たまねぎ 30 1	だしパック 5 1	だいず 10 1	しお 0.05 1	
じゃがいも 20 1	あおねぎ 4 1	ツナ 8 1	こしょう 0.04 1	だいこん 15 1	こしょう 0.01 1	キャベツ 20 1	みそ 4 1	えだまめ 12 1	みず 110 1	
にんじん 10 1	だしパック 5 1	つちしょうが 0.3 1	みず 110 1	あおねぎ 5 1	うすくちしょうゆ 0.8 1	あおねぎ 5 1	うすくちしょうゆ 0.5 1	コーン 15 1		
カットトマト 5 1	みそ 6 1	うすくちしょうゆ 1.5 1	こざかな 110 1	スクミミルク 4 1	みず 100 1	にんにく 0.2 1	みず 70 1	キャベツ 20 1		
セロリ 5 1	みず 120 1	さとう 0.2 1		みそ 6 1		つちしょうが 0.3 1	のりのつくだに 110 1	にんじん 5 1		
コンソメ 1 1		みず 5 1		だしパック 5 1		ふんまつスープ 1 1		ノンエッグマヨネーズ 5 1		
あぶら 0.5 1				みず 100 1		あかみそ 2 1		うすくちしょうゆ 0.4 1		
うすくちしょうゆ 0.5 1						みそ 2 1		こしょう 0.01 1		
こしょう 0.01 1						うすくちしょうゆ 0.2 1		こしょう 0.01 1		
みず 100 1						こしょう 0.01 1		いりごま 0.1 1		
ブリン 1こ 5						ごまあぶら 100 1		みず 100 1		
						みかん 1こ 5				

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・・・からだのちようしをとのえるもの



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、奈良のしかを探してみよう。



マークの日は家庭から「おはし」を持てきましょう。