

ひょうび	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)
こんだてめい	むぎごはん ぎゅうにゅう タコライス めずくスープ 2位	こめパン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ カレーソース ポトフ 2位	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ だいこんとささみの ちゅうかサラダ 2位	ごはん ぎゅうにゅう ならけんさんキャベツのひらつくね ブロッコリーのごまあえ かすじる ふりかけ 2位	まるパン ぎゅうにゅう セルフハンバーガー かぼちゃのポタージュ ぎゅうにゅうこんにゃくえきココア 1位	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに くわがめのごもく じゃがいものみそしる 4位	パン ぎゅうにゅう はっぽうさい だいがくも 1位	むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう カレー れんこんのマヨネーズいため 1位	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ かしわのすきやき ほうれんそうのゆずポンずあえ 3位
ざいりようめいおよびしりよう(9)	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく しお こしょう だいず たまねぎ にんにく つちしょうが あぶら りょうりしゅ ケチャップ ウスターソース さとう こいくちしょうゆ コンソメ カレーこ チーズ キャベツ かまぼこ どうふ もずく はくさい えのきたけ にんじん きりぼしだいこん えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ みず 100	こめパン ぎゅうにゅう しろみぎかな フライ あぶら たまねぎ だいず 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 トウバンジャン みず ワインチー じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう みず 80	ごはん ぎゅうにゅう どうふ ぶたひきにく だいず たまねぎ にんじん エリンギ あおねぎ ほししいたけ つちしょうが にんにく ふんまつスープ トウバンジャン りょうりしゅ こいくちしょうゆ あかみそ みそ さとう でんぶん みず だいこん わかめ にんじん とりさきほぐし うすくちしょうゆ ふんまつスープ さとう す ごまあぶら 1	ごはん ぎゅうにゅう キャベツの ひらつくね あぶら ブロッコリー すりごま こいくちしょうゆ さとう ぶたにく うすあげ どうふ ちくわ こんにゃく だいこん はくさい にんじん あおねぎ みそ さけかす だしパック みず しそこんぶふりかけ 100	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツ ピーマン コンソメ あぶら ベーコン たまねぎ かぼちゃ にんじん エリンギ パセリ しょういんげん コンソメ しお こしょう スキムミルク ぎゅうにゅう みず ぎゅうにゅう こんにゃくえき 1	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに くわがめ ぶたにく ひらてん こんにゃく にんじん いりごま さとう こいくちしょうゆ みりん あぶら どうふ うすあげ じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん こまつな あおねぎ みそ だしパック みず 110	パン ぎゅうにゅう ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ ミニあつあげ 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 さつま芋 あぶら こいくちしょうゆ さとう みず れんこん ごぼう ベーコン さやいんげん コーン ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ あぶら さとう すりごま 6	むぎごはん ぎゅうにゅう きゅうひきにく ぶたひきにく しお こしょう だいず たまねぎ にんにく つちしょうが あぶら りょうりしゅ ケチャップ ウスターソース さとう こいくちしょうゆ コンソメ カレーこ チーズ キャベツ かまぼこ どうふ もずく はくさい えのきたけ にんじん きりぼしだいこん えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ みず 50	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ かしわのすきやき ほうれんそうのゆずポンずあえ 3位
えいようか	エネルギー/たんぱく質 614kcal 25.6g	エネルギー/たんぱく質 624kcal 30.1g	エネルギー/たんぱく質 590kcal 24.4g	エネルギー/たんぱく質 634kcal 23.6g	エネルギー/たんぱく質 631kcal 29.5g	エネルギー/たんぱく質 617kcal 25.2g	エネルギー/たんぱく質 596kcal 23.0g	エネルギー/たんぱく質 664kcal 20.4g	エネルギー/たんぱく質 575kcal 22.4g
おはし									

ひょうび	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
こんだてめい	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミートボールのトマトソースに ロヒ・ケイット クリスマスケーキ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなごまいため ならのっぺ	ちいさいパン ぎゅうにゅう クリームパスタ きりぼしだいこんのサラダ ぎょくにソーセージ	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばあんかけ とうじる みかん	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ きんぴらごぼう とりだんごじる	パン ぎゅうにゅう とりくのマーマレードに ポイルブロッコリー フェルミエスープ
ざいりようめいおよびしりよう(9)	ちいさいパン ぎゅうにゅう にくだんご たまねぎ あぶら トマトピューレ とんかつソース さとう コンソメ みず さけダイスカット りょうりしゅ じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ ぎゅうにゅう スキムミルク こめこ みそ コンソメ こしょう みず クリスマスケーキ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご こまつなごまいため ならのっぺ きゅうにゅう あつやきたまご こまつな キャベツ ツナ すりごま うすくちしょうゆ ごまあぶら さとう ミニあつあげ だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ だしパック さとう うすくちしょうゆ ごぼう みりん みず 30	ちいさいパン ぎゅうにゅう スパゲッティ ベーコン とりにく たまねぎ にんじん パセリ エリンギ チーズ スキムミルク こめこ みそ しお こしょう コンソメ みず 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 ぎょくにソーセージ	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばあんかけ とうじる みかん きゅうにゅう じゃがいも でんぶん あぶら とりにく たまねぎ にんじん つちしょうが さとう りょうりしゅ いりごま にんじん こんにゃく さやいんげん さとう こいくちしょうゆ みりん かまぼこ かぼちゃ だいこん にんじん しめじ あおねぎ こんにゃく だしパック うすくちしょうゆ みりん りょうりしゅ みず みかん	ごはん ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こめこ しお あぶら ぶたにく ごぼう す にんじん こんにゃく さやいんげん さとう こいくちしょうゆ みりん あぶら いりごま だいこん とりだんご うすあげ にんじん えのきたけ きりぼしだいこん どうふ こまつな あおねぎ うすくちしょうゆ だしパック でんぶん みず	パン ぎゅうにゅう とりくのマーマレードに ポイルブロッコリー フェルミエスープ きゅうにゅう とりにく にんにく つちしょうが マーマレード 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 はくさい たまねぎ にんじん エリンギ だいこん じゃがいも コーン ベーコン パセリ あぶら コンソメ しお こしょう みず 90
えいようか	エネルギー/たんぱく質 624kcal 27.8g	エネルギー/たんぱく質 575kcal 22.7g	エネルギー/たんぱく質 636kcal 26.7g	エネルギー/たんぱく質 628kcal 21.5g	エネルギー/たんぱく質 602kcal 23.5g	エネルギー/たんぱく質 554kcal 29.0g
おはし						

ことし 12がつ かしはらし しょうがっこう ねんせい
今年6月に、檀原市の小学校6年生と
ちゅうがっこう ねんせい たいしやう
中学校3年生を対象に『もう一度食べたい
好きな給食について』アンケートを実施し
ました。12月から2月の献立で登場しま
す。楽しみにしててください。アンケートの
結果は給食だよりの冬休み号を見てね。

マークの日は家庭から
「おはし」を持てきましょう。

かしはらし かんこう
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。

冬の健康を守ろう! ビタミンACED
A: 野菜、果物 C: 柑橘系 E: 植物油 D: 魚