

| 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            | こめこパン<br>ぎゅうにゅう<br>しろみぎかなフライ<br>カレーソース<br>ポトフ<br>2位                                                                                                                                                                   | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>タコライス<br>もずくスープ<br>2位                                                                                                                                                                                                                                            | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>だいこんとささみの<br>ちゅうかサラダ<br>2位                                                                                                                                                                                                              | まるパン<br>ぎゅうにゅう<br>セルフハンバーガー<br>かぼちゃのポタージュ<br>ぎゅうにゅうこんにゃくえき<br>1位                                                                                                                          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ならんさんキャベツのひらつくね<br>ブロッコリーのごまあえ<br>かすじる<br>ふりかけ<br>2位                                                                                                                                        | パン<br>ぎゅうにゅう<br>はっぱうさぎ<br>だいがかいも<br>1位                                                                                                                                | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いわしのしょうがに<br>くきわかめのごもく<br>じやがいものみそしる                                                                                                                                                          | むぎごはん(おおも)<br>ぎゅうにゅう<br>カレー<br>1位                                                                                                                                                                                                  | ちいさいパン<br>ぎゅうにゅう<br>ミートボールのトマトソースに<br>ロビ・ケイット<br>クリスマスケーキ                                                                                                                                                                       |
| ざいりようめいおよびしりよう(9) | こめこパン<br>ぎゅうにゅう<br>しろみぎかな<br>フライ<br>あぶら<br>たまねぎ<br>だいず<br>ウスターソース<br>とんかつソース<br>コンソメ<br>カレーこ<br>ローリエ<br>ガラムマサラ<br>カレーウ<br>みず<br>ワイン<br>じゃがいも<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ブロッコリー<br>しめじ<br>うすくちしょうゆ<br>コンソメ<br>こしょう<br>みず<br>80 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく<br>しお<br>こしょう<br>だいず<br>たまねぎ<br>にんにく<br>つちしょうが<br>あぶら<br>りょうりしゅ<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>コンソメ<br>カレーこ<br>チーズ<br>キャベツ<br>かまぼこ<br>どうふ<br>もずく<br>はくさい<br>えのきたけ<br>にんじん<br>きりぼしだいこん<br>えきたいスープ<br>ふんまつスープ<br>うすくちしょうゆ<br>みず<br>100 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>どうふ<br>ぶたひきにく<br>だいず<br>たまねぎ<br>にんじん<br>エリンギ<br>あおねぎ<br>ほししいたけ<br>つちしょうが<br>にんにく<br>ふんまつスープ<br>トウバンジャン<br>りょうりしゅ<br>こいくちしょうゆ<br>あかみそ<br>みそ<br>さとう<br>でんぶん<br>みず<br>だいこん<br>わかめ<br>にんじん<br>とりさきほぐし<br>うすくちしょうゆ<br>ふんまつスープ<br>さとう<br>す<br>ごまあぶら<br>1 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ハンバーグ<br>キャベツ<br>ピーマン<br>コンソメ<br>あぶら<br>ベーコン<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>にんじん<br>エリンギ<br>しろいんげんまめ<br>パセリ<br>コンソメ<br>しお<br>こしょう<br>スキムミルク<br>ぎゅうにゅう<br>みず<br>ぎゅうにゅう<br>こんにゃくえき<br>1 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>キャベツの<br>ひらつくね<br>あぶら<br>ブロッコリー<br>すりごま<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>ぶたにく<br>うすあげ<br>どうふ<br>ちくわ<br>こんにゃく<br>だいこん<br>はくさい<br>にんじん<br>きりぼしだいこん<br>あおねぎ<br>みそ<br>さけかす<br>だしパック<br>みず<br>しごこんふりかけ<br>1 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>こんにゃく<br>ミンアツあげ<br>つちしょうが<br>うすくちしょうゆ<br>ふんまつスープ<br>ごまあぶら<br>でんぶん<br>みず<br>ぎつまいも<br>あぶら<br>こいくちしょうゆ<br>さとう<br>みず<br>3 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>いわしのしょうがに<br>くきわかめ<br>ぶたにく<br>ひらてん<br>こんにゃく<br>にんじん<br>いりごま<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>あぶら<br>どうふ<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>えのきたけ<br>きりぼしだいこん<br>こまつな<br>あおねぎ<br>みず<br>だしパック<br>みず<br>110 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>にんにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だいず<br>カレーウ<br>ウスターソース<br>とんかつソース<br>コンソメ<br>カレーこ<br>ローリエ<br>ガラムマサラ<br>みず<br>れんこん<br>ごぼう<br>ベーコン<br>さやいんげん<br>コーン<br>ノンエッグマヨネーズ<br>うすくちしょうゆ<br>あぶら<br>さとう<br>すりごま<br>5 | ちいさいパン<br>ぎゅうにゅう<br>にくだんご<br>たまねぎ<br>あぶら<br>トマトピューレ<br>とんかつソース<br>さとう<br>コンソメ<br>みず<br>さけダイスカット<br>りょうりしゅ<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しめじ<br>コーン<br>パセリ<br>ぎゅうにゅう<br>スキムミルク<br>こめこ<br>みそ<br>コンソメ<br>こしょう<br>みず<br>クリスマスケーキ<br>1 |
| えいようか             | エネルギー/たんぱく質<br>627kcal 29.3g                                                                                                                                                                                          | エネルギー/たんぱく質<br>616kcal 25.9g                                                                                                                                                                                                                                                        | エネルギー/たんぱく質<br>581kcal 24.6g                                                                                                                                                                                                                                        | エネルギー/たんぱく質<br>633kcal 26.5g                                                                                                                                                              | エネルギー/たんぱく質<br>632kcal 23.2g                                                                                                                                                                                 | エネルギー/たんぱく質<br>600kcal 23.3g                                                                                                                                          | エネルギー/たんぱく質<br>593kcal 25.0g                                                                                                                                                                                   | エネルギー/たんぱく質<br>670kcal 20.3g                                                                                                                                                                                                       | エネルギー/たんぱく質<br>610kcal 26.8g                                                                                                                                                                                                    |
| 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            | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こもちししゃもフライ<br>かしわのすきやき<br>ほうれんそうのゆずポンずあえ                                                                                                                                         | ちいさいパン<br>ぎゅうにゅう<br>クリームパスタ<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>ぎょにくソーセージ                                                                                                                                              | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あつやきたまご<br>こまつなごまいため<br>ならのっぺ                                                                                                                                                                   | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいものそばろあんかけ<br>どうじる<br>みかん                                                                                                                        | パン<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくのマーマレードに<br>ポイルブロッコリー<br>フェルミエスープ                                                                                                                                         | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ちくわのいそべあげ<br>きんぴらごぼう<br>とりだんごじる                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ざいりようめいおよびしりよう(9) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こもちししゃもフライ<br>あぶら<br>とりにく<br>あぶら<br>はくさい<br>こまつな<br>たまねぎ<br>いこんにゃく<br>やきとうふ<br>あおねぎ<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>りょうりしゅ<br>ほうれんそう<br>きりぼしだいこん<br>ゆずポンず<br>さとう<br>うすくちしょうゆ<br>0.5 | ちいさいパン<br>ぎゅうにゅう<br>スパゲッティ<br>ベーコン<br>とりにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ<br>エリンギ<br>チーズ<br>スキムミルク<br>こめこ<br>みそ<br>しお<br>こしょう<br>コンソメ<br>みず<br>きりぼしだいこん<br>ごぼう<br>にんじん<br>えだまめ<br>うすくちしょうゆ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>1 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あつやきたまご<br>こまつなごまいため<br>ならのっぺ<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>あぶら<br>とりにく<br>にんじん<br>つちしょうが<br>さとう<br>りょうりしゅ<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>だしパック<br>さとう<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>みず<br>30 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>あぶら<br>とりにく<br>にんじん<br>つちしょうが<br>さとう<br>りょうりしゅ<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>だしパック<br>さとう<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>みず<br>みかん<br>1 | パン<br>ぎゅうにゅう<br>とりにくのマーマレードに<br>ポイルブロッコリー<br>フェルミエスープ<br>パン<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>エリンギ<br>だいこん<br>じゃがいも<br>コーン<br>ベーコン<br>パセリ<br>あぶら<br>コンソメ<br>しお<br>こしょう<br>みず<br>90 | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ちくわのいそべあげ<br>きんぴらごぼう<br>とりだんごじる<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>あおのり<br>こめこ<br>しお<br>あぶら<br>ぶたにく<br>ごぼう<br>す<br>にんじん<br>こんにゃく<br>さやいんげん<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>あぶら<br>いりごま<br>だいこん<br>とりだんご<br>うすあげ<br>えのきたけ<br>きりぼしだいこん<br>どうふ<br>こまつな<br>あおねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>だしパック<br>でんぶん<br>みず<br>110 |
| えいようか             | エネルギー/たんぱく質<br>582kcal 22.9g                                                                                                                                                                      | エネルギー/たんぱく質<br>642kcal 26.3g                                                                                                                                                                          | エネルギー/たんぱく質<br>582kcal 24.1g                                                                                                                                                                                     | エネルギー/たんぱく質<br>627kcal 21.2g                                                                                                                                         | エネルギー/たんぱく質<br>561kcal 28.7g                                                                                                                                                                  | エネルギー/たんぱく質<br>627kcal 22.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| おはし               |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

今年(ことし)の6月に、檀原市(かしはらし)の小学校(しょうがっこう)6年生(ねんせい)と  
中学校(ちゅうがっこう)3年生(ねんせい)を対象(たいしょう)に『もう一度(もういちど)食べたい(たべたい)』  
好きな給食(きゅうしょく)についてアンケートを実施(じっし)しました。  
12月(がつ)から2月(がつ)の献立(けんてい)で登場(とうじよう)します。  
楽しみに(たの)して(して)いて(いて)ください。  
アンケートの(けっか)結果(けいこ)は給食(きゅうしょく)だより(だより)の冬休み号(ふゆやすごう)を見て(み)ね。

マーク(ひ)の日は家庭(かてい)から  
「おはし」(おはし)を持(も)ってき(き)ましょう。

檀原市(かしはらし)の観光(かんこう)ピーアール  
キャラクター「こだいちゃん」  
がついて(た)いる食(た)べ物(もの)は、檀原(かしはらし)-御所(ごせ)  
高市地区(たかいち)でとれた食(た)べ物(もの)です。  
このマーク(しるし)は「奈良(なら)のしか」  
です。食(た)品の横(よこ)にこのマーク  
がある(あ)るものは、奈良(なら)県(けん)でとれた食(た)べ物(もの)を  
表(あらわ)しています。

