

| 8日(水)                                      |          | 9日(木)                                                  |    | 10日(金)                                           |      | 14日(火)                                           |          | 15日(水)                                         |          | 16日(木)                                                               |      | 17日(金)                                                               |          | 20日(月)                                                  |            | 21日(火)                                                                   |      |   |
|--------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|------|---|
| おぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ピビンパいため<br>わかめスープ<br>3位 |          | ごはん(すくなめ)<br>ぎゅうにゅう<br>あかうおにつけ<br>いもきんとん<br>かんさいのぞうに   |    | ココアあげパン<br>ぎゅうにゅう<br>チキンとキャベツのソテー<br>とうにゅうコーンスープ |      | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ミンチカツ<br>ブロッコリーのゴマネーズ<br>マカロニスープ |          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ガバオライス<br>ナームガイ<br>(タイのとリスープ) |          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>セルフおにぎり(ツナネギ)<br>こんぶのつくだに<br>やきのり<br>せきじゅうじだんけんちんじる |      | ちいさいパン<br>ぎゅうにゅう<br>ミートスパゲッティ<br>ストックサラダ<br>スイートポテト<br>4位            |          | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あつあげのそぼろあん<br>はくさいのそくせきづけ<br>ちゃんぽんみそじる |            | パン<br>ぎゅうにゅう<br>フィッシュアンドタルタルソース<br>キャベツのレモンサラダ<br>ふゆのUK(ユナー)スープ<br>ミニゼリー |      |   |
| ざいり<br>ようめい<br>および<br>しよりう<br>(9)          | おぎごはん    | 11.2                                                   | き  | ごはん                                              | 11.2 | き                                                | パン       | 11.2                                           | き        | ごはん                                                                  | 11.2 | き                                                                    | ごはん      | 11.2                                                    | き          | パン                                                                       | 11.2 | き |
|                                            | ぎゅうにゅう   | 1.1                                                    | あ  | ぎゅうにゅう                                           | 1.1  | あ                                                | ぎゅうにゅう   | 1.1                                            | あ        | ぎゅうにゅう                                                               | 1.1  | あ                                                                    | ぎゅうにゅう   | 1.1                                                     | あ          | ぎゅうにゅう                                                                   | 1.1  | あ |
|                                            | ぶたにく     | 40                                                     | あ  | あかうおにつけ                                          | 1.1  | あ                                                | ぎゅうにゅう   | 1.1                                            | あ        | ぎゅうにゅう                                                               | 1.1  | あ                                                                    | ぎゅうにゅう   | 1.1                                                     | あ          | ぎゅうにゅう                                                                   | 1.1  | あ |
|                                            | りょうりしゅ   | 0.6                                                    | き  | さつまいも                                            | 45   | き                                                | とりにく     | 30                                             | あ        | ぶたひきにく                                                               | 5    | あ                                                                    | スパゲッティ   | 25                                                      | き          | とりひきにく                                                                   | 15   | あ |
|                                            | にんにく     | 0.03                                                   | み  | しお                                               | 0.02 | き                                                | キャベツ     | 35                                             | み        | ブロッコリー                                                               | 25   | み                                                                    | あおねぎ     | 5                                                       | み          | あかつあげ                                                                    | 40   | あ |
|                                            | にんじん     | 15                                                     | み  | さとう                                              | 9    | き                                                | こまつな     | 13                                             | み        | しお                                                                   | 0.05 | き                                                                    | ごまあぶら    | 2                                                       | き          | えだまめ                                                                     | 8    | み |
|                                            | たまねぎ     | 30                                                     | み  | みりん                                              | 1.5  | き                                                | しめじ      | 5                                              | み        | うすくちしょうゆ                                                             | 0.5  | き                                                                    | ごまあぶら    | 1.5                                                     | き          | にんじん                                                                     | 15   | み |
|                                            | ほうれんそう   | 20                                                     | み  | にこみもち                                            | 20   | き                                                | うすくちしょうゆ | 1                                              | き        | さとう                                                                  | 0.3  | き                                                                    | やきのり     | 8                                                       | あ          | しめじ                                                                      | 5    | み |
|                                            | きりぼしだいこん | 1.5                                                    | み  | だいこん                                             | 25   | み                                                | コンソメ     | 0.7                                            | き        | うすくちしょうゆ                                                             | 0.5  | き                                                                    | こんぶのつくだに | 8                                                       | あ          | だいず                                                                      | 10   | あ |
|                                            | ごまあぶら    | 2                                                      | き  | にんじん                                             | 8    | み                                                | あぶら      | 0.4                                            | き        | ノンエッグマヨネーズ                                                           | 6    | き                                                                    | やきのり     | 3                                                       | み          | カットトマト                                                                   | 10   | み |
|                                            | こいくちしょうゆ | 5                                                      | き  | さといも                                             | 15   | き                                                | すりごま     | 0.8                                            | き        | オイスターソース                                                             | 1.5  | き                                                                    | どうふ      | 18                                                      | あ          | トマトビュレ                                                                   | 20   | き |
|                                            | さとう      | 3                                                      | き  | とうふ                                              | 25   | き                                                | ウインナー    | 8                                              | あ        | さとう                                                                  | 2.5  | き                                                                    | とりひきにく   | 15                                                      | あ          | ケチャップ                                                                    | 5    | き |
|                                            | みりん      | 1                                                      | き  | うすあげ                                             | 8    | あ                                                | マカロニ     | 5                                              | き        | うすくちしょうゆ                                                             | 2.5  | き                                                                    | うすあげ     | 10                                                      | あ          | ウスターソース                                                                  | 2    | き |
|                                            | でんぶん     | 0.3                                                    | き  | こまつな                                             | 8    | み                                                | こまつな     | 16                                             | み        | ふんまつスープ                                                              | 1    | き                                                                    | だいこん     | 10                                                      | み          | コンソメ                                                                     | 0.8  | き |
|                                            | いりごま     | 0.1                                                    | き  | だしパック                                            | 5    | き                                                | じゃがいも    | 20                                             | き        | あぶら                                                                  | 1    | き                                                                    | にんじん     | 10                                                      | み          | ローリエ                                                                     | 0.01 | き |
| わかめ                                        | 0.6      | あ                                                      | みそ | 6                                                | あ    | たまねぎ                                             | 20       | き                                              | とうがらし    | 0.01                                                                 | き    | こまつな                                                                 | 6        | み                                                       | しお         | 0.1                                                                      | き    |   |
| やきぶた                                       | 8        | あ                                                      | みず | 80                                               | き    | にんじん                                             | 8        | み                                              | ピーマン     | 6                                                                    | き    | こんにゃく                                                                | 10       | き                                                       | こしょう       | 0.01                                                                     | き    |   |
| にんじん                                       | 5        | み                                                      |    |                                                  |      | しめじ                                              | 5        | み                                              | とりにく     | 8                                                                    | あ    | さといも                                                                 | 10       | き                                                       | あぶら        | 0.5                                                                      | き    |   |
| えのきたけ                                      | 8        | あ                                                      |    |                                                  |      | コンソメ                                             | 1.5      | き                                              | とうふ      | 20                                                                   | あ    | あぶら                                                                  | 1        | き                                                       | きりぼしだいこん   | 4                                                                        | み    |   |
| とうふ                                        | 20       | あ                                                      |    |                                                  |      | しお                                               | 0.1      | き                                              | こまつな     | 15                                                                   | み    | だしパック                                                                | 5        | き                                                       | わかめ        | 1                                                                        | あ    |   |
| はくさい                                       | 35       | み                                                      |    |                                                  |      | こしょう                                             | 0.03     | き                                              | にんじん     | 10                                                                   | み    | しお                                                                   | 0.05     | き                                                       | きざみたくあん    | 10                                                                       | み    |   |
| えきたいスープ                                    | 10       | き                                                      |    |                                                  |      | みず                                               | 65       | き                                              | はくさい     | 23                                                                   | み    | こいくちしょうゆ                                                             | 4        | き                                                       | コーン        | 10                                                                       | み    |   |
| ふんまつスープ                                    | 1.5      | き                                                      |    |                                                  |      |                                                  |          |                                                | ほししいたけ   | 0.8                                                                  | み    | でんぶん                                                                 | 1        | き                                                       | ノンエッグマヨネーズ | 6                                                                        | き    |   |
| うすくちしょうゆ                                   | 1        | き                                                      |    |                                                  |      |                                                  |          |                                                | にら       | 5                                                                    | み    | みず                                                                   | 90       | き                                                       | さとう        | 0.3                                                                      | き    |   |
| りょうりしゅ                                     | 1        | き                                                      |    |                                                  |      |                                                  |          |                                                | えきたいスープ  | 10                                                                   | き    |                                                                      |          |                                                         | こいくちしょうゆ   | 1                                                                        | き    |   |
| こしょう                                       | 0.01     | き                                                      |    |                                                  |      |                                                  |          |                                                | ふんまつスープ  | 1.2                                                                  | き    |                                                                      |          |                                                         | スイートポテト    | 1                                                                        | き    |   |
| でんぶん                                       | 1.5      | き                                                      |    |                                                  |      |                                                  |          |                                                | うすくちしょうゆ | 2                                                                    | き    |                                                                      |          |                                                         |            |                                                                          |      |   |
| みず                                         | 100      | き                                                      |    |                                                  |      |                                                  |          |                                                | こしょう     | 0.01                                                                 | き    |                                                                      |          |                                                         |            |                                                                          |      |   |
| ごまあぶら                                      | 0.2      | き                                                      |    |                                                  |      |                                                  |          |                                                | みず       | 100                                                                  | き    |                                                                      |          |                                                         |            |                                                                          |      |   |
|                                            |          | お雑煮は地域<br>や家庭によつて<br>味付け、食<br>材にいろいろ<br>なちがいがあ<br>ります。 |    |                                                  |      | ふゆ<br>しゆん<br>冬が旬<br>こまつな                         |          |                                                |          |                                                                      |      | 1995年1月17日<br>に阪神淡路大震災<br>がおき被災者支援<br>の炊き出しがいろ<br>いろなところで行<br>われました。 |          | 「キャミイ」の<br>しゅっしんこく<br>出身国<br>イギリスの料理                    |            |                                                                          |      |   |
| 594kcal 25.2g                              |          | 605kcal 21.4g                                          |    | 595kcal 25.1g                                    |      | 644kcal 26.0g                                    |          | 589kcal 24.3g                                  |          | 581kcal 25.7g                                                        |      | 630kcal 24.9g                                                        |          | 605kcal 25.8g                                           |            | 687kcal 29.3g                                                            |      |   |
|                                            |          |                                                        |    |                                                  |      |                                                  |          |                                                |          |                                                                      |      |                                                                      |          |                                                         |            |                                                                          |      |   |

| ひょうび              | 22日(水)                                                                                                                                                                                     | 23日(木)                                                                                                                                                           | 24日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 27日(月)                                                                                                                                                                                                                | 28日(火)                                                                                                                                                                                              | 29日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 30日(木)                                                                                                                                                                                                                            | 31日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだてめい            | おぎごはん(おおめ)<br>カレー<br>はなやさいの<br>マヨネーズあえ<br>1位                                                                                                                                               | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あつやきたまご<br>こまつなのびたし<br>ぶたじる                                                                                                                     | こめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ヤンニョムチキン<br>ほうれんそうのナムル<br>サルグクス<br>1位                                                                                                                                                                                                                                | ごはん(すくなめ)<br>ぎゅうにゅう<br>げんえんみそラーメン<br>かまぼことツナの<br>マヨいため                                                                                                                                                                | パン<br>ぎゅうにゅう<br>フランクフルトのミートソース<br>アルファベットマカロニスープ<br>ぎゅうにゅうこんにゃくえきココア<br>1位                                                                                                                          | ごはん(すくなめ)<br>かきのはずし<br>ぎゅうにゅう<br>きんさいつくね<br>きんさいのそくせきづけ<br>まごじ<br>よしのじる<br>1位                                                                                                                                                                                                                        | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こんさいつくね<br>きんさいのそくせきづけ<br>まごじ<br>よしのじる<br>4位                                                                                                                                                                     | パン<br>ぎゅうにゅう<br>コロケ<br>こんさいのソテー<br>はくさいとベーコンの<br>シチュー<br>2位                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ざいりようめいおよびしよりう(9) | おぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<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>カレールウ<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<br>ローリエ<br>ガラムマサラ<br>みず<br>ブロッコリー<br>カリフラワー<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう<br>うすくちしょうゆ | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>さつまいも<br>うすあげ<br>ひらてん<br>さとう<br>うすくちしょうゆ<br>だしパック<br>ぶたにく<br>とうふ<br>ミニあつあげ<br>だいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>あおねぎ<br>だしパック<br>みそ<br>みず | こめごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あぶら<br>ケチャップ<br>コチュジャン<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>さとう<br>りょうりしゅ<br>いりごま<br>ほうれんそう<br>きりぼしだいこん<br>にんじん<br>うすくちしょうゆ<br>ごまあぶら<br>さとう<br>さとう<br>フォー<br>ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>ほししいたけ<br>えのきたけ<br>あおねぎ<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>しお<br>こしょう<br>みず | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>コーン<br>にんにく<br>つちしょうが<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>あおねぎ<br>ふんまつスープ<br>あかみそ<br>みそ<br>うすくちしょうゆ<br>とうにゅう<br>ねりごま<br>いりごま<br>こしょう<br>みず<br>かまぼこ<br>ツナ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>ごまあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>うすくちしょうゆ | パン<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたひきにく<br>たまねぎ<br>パプリカ(き)<br>あぶら<br>トマトビュレ<br>とんかつソース<br>さとう<br>コンソメ<br>パセリ<br>みず<br>どりにく<br>マカロニ<br>だいず<br>じゃがいも<br>キャベツ<br>しめじ<br>にんじん<br>コンソメ<br>こしょう<br>みず<br>ぎゅうにゅう<br>こんにゃくえき | ごはん<br>かきのはずし<br>ぎゅうにゅう<br>きんさいつくね<br>きんさいのそくせきづけ<br>まごじ<br>よしのじる<br>1位<br>かきのはずし<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>にんじん<br>えだまめ<br>たまねぎ<br>つちしょうが<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>だしパック<br>みず<br>どりにく<br>とうふ<br>ミニあつあげ<br>だいこん<br>にんじん<br>こんにゃく<br>ほくさい<br>あおねぎ<br>だしパック<br>うすくちしょうゆ<br>みりん<br>でんぶん<br>みず | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>こんさいつくね<br>きんさいのそくせきづけ<br>まごじ<br>よしのじる<br>4位<br>ぎゅうにゅう<br>くきわかめ<br>ひらてん<br>こんにゃく<br>にんじん<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>みりん<br>ごまあぶら<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>こまつな<br>にんじん<br>じゃがいも<br>うすあげ<br>わかめ<br>すりごま<br>みそ<br>だしパック<br>みず | パン<br>ぎゅうにゅう<br>コロケ<br>こんさいのソテー<br>はくさいとベーコンの<br>シチュー<br>2位<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あぶら<br>ごぼう<br>にんじん<br>さやいんげん<br>あぶら<br>さとう<br>いりごま<br>ほうれんそう<br>きりぼしだいこん<br>にんじん<br>ごまあぶら<br>さとう<br>さとう<br>フォー<br>ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>ほししいたけ<br>えのきたけ<br>あおねぎ<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>しお<br>こしょう<br>みず |
| えいようか             | 621kcal 20.2g                                                                                                                                                                              | 599kcal 25.1g                                                                                                                                                    | 609kcal 30.8g                                                                                                                                                                                                                                                                           | 576kcal 21.9g                                                                                                                                                                                                         | 636kcal 27.3g                                                                                                                                                                                       | 605kcal 25.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 605kcal 24.0g                                                                                                                                                                                                                     | 668kcal 23.7g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| おはし               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

かしはらし  
榎原市の観光  
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、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  
あらわ  
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  
も  
持てきましょう。

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
学校給食週間

がっ 1月27日~31日