

ひょうび	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)
こんだてめい	おぎごはん ぎゅうにゅう ピビンバいため わかめスープ 3位	ココアあげパン ぎゅうにゅう チキンとキャベツのソテー とうにゅうコンスープ	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう あかうおにつけ いもきんとん かんさいのぞうに	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ ブロッコリーのゴマネーズ マカロニスープ	ごはん ぎゅうにゅう ガパオライス ナムガイ (タイのとろスープ)	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ ストックサラダ スイートポテト 4位	ごはん ぎゅうにゅう セルフおにぎり(ツナネギ) こんぶのつくだに やきのり せきじゅうじだんけんちんじる	パン ぎゅうにゅう フィッシュアッドタルタルソース キャベツのレモンサラダ ふゆのUK(ローカー)スープ ミニゼリー	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろあん はくさいのそくせきづけ ちゃんぽんみそしる
ざいりようめいおよびしよりりよう(9)	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく りょうりしゅ にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん ごまあぶら さいくちしょうゆ さとう みりん でんぶん いりごま わかめ やきぶた にんじん えのきたけ とうふ はくさい えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ りょうりしゅ こしょう でんぶん みず ごまあぶら	パン あぶら ココアパウダー ぎゅうにゅう どりにく キャベツ こまつな しめじ うすくちしょうゆ コンソメ あぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ クリームコン パセリ とうにゅう みそ コンソメ しお こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう さつまいも さとう みりん にこみもち だいこん にんじん さといも とうふ うすあげ こまつな だしパック みそ みず	ごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ あぶら ブロッコリー しお うすくちしょうゆ さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま ウインナー マカロニ こまつな じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず たまねぎ ピーマン パプリカ(あか) にんにく オイスターソース さとう うすくちしょうゆ ふんまつスープ あぶら とうがらし ビーフン とりにく とうふ こまつな にんじん はくさい ほししいたけ にら えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ こしょう 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 たまねぎ にんじん しめじ だいず カットトマト トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ ローリエ しお こしょう あぶら きりぼしだいこん わかめ きざみたくあん コーン ノンエッグマヨネーズ さとう こいくちしょうゆ スイートポテト	ごはん ぎゅうにゅう ツナ あおねぎ こいくちしょうゆ ごまあぶら やきのり とうふ どりにく うすあげ だいこん にんじん しめじ こまつな こんにゃく さといも あぶら だしパック しお こいくちしょうゆ でんぶん みず	パン ぎゅうにゅう しちみじかなフライ あぶら タルタルソース キャベツ にんじん さとう うすくちしょうゆ レモンじゃがゆ あぶら ぶたにく あかいワイン じゃがいも たまねぎ にんじん だしい だしい にんにく しめじ パセリ トマトピューレ あかみそ とんかつソース スキムミルク コンソメ こしょう さとう ごめこ みず ミニゼリー	ごはん ぎゅうにゅう どりにく あつあげ えだまめ こいくちしょうゆ さとう みりん でんぶん あぶら はくさい こまつな にんじん すりごま きざみたくあん うすくちしょうゆ ぶたにく えび でんぶん かまぼこ にんじん キャベツ たまねぎ あおねぎ だしパック みそ みず
えいようか	601kcal 25.1g	596kcal 25.1g	608kcal 21.8g	650kcal 22.2g	587kcal 24.8g	661kcal 25.1g	601kcal 26.5g	689kcal 28.5g	611kcal 26.3g
おはし									

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) ぎゅうにゅう カレー はなやさいの マヨネーズあえ	ごめこパン ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル サルグクス	ごはん ぎゅうにゅう あつあきたまご こまつなのびたし ぶたじる	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのミートソー アルファベットマカロニスープ ぎゅうにゅうこんにゃくえきココア	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう げんえんみそラーメン かまぼことツナの マヨいため	ごはん(すくなめ) かきのはずし ぎゅうにゅう にんじんのソテー はくさいとベーコンの シチュー	パン ぎゅうにゅう コロケ こんさいのソテー はくさいとベーコンの シチュー	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのソテー はくさいとベーコンの シチュー
ざいりようめいおよびしよりりよう(9)	おぎごはん ぎゅうにゅう どりにく にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず カレー ウスターソース とんかつソース コンソメ カレー ローリエ ガラムマサラ みず	ごめこパン ぎゅうにゅう あぶら ケチャップ コチュジャン こいくちしょうゆ みりん さとう りょうりしゅ いりごま ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん うすくちしょうゆ ごまあぶら す さとう フオー ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ えのきたけ あおねぎ えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ しお こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう あつあきたまご こまつな うすあげ ひらて さとう うすくちしょうゆ ぶたにく とうふ ミニあつあげ だいこん たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ ごぼう だしパック みそ みず	パン ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたひきにく たまねぎ パプリカ(き) あぶら トマトピューレ ケチャップ とんかつソース さとう コンソメ パセリ みず どりにく マカロニ だいず じゃがいも キャベツ にんじん しめじ うすくちしょうゆ コンソメ こしょう みず ぎゅうにゅう こんにゃくえき	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかめ ぶたにく コーン にんにく つちしょうが たまねぎ キャベツ あおねぎ ふんまつスープ あかみそ りょうりしゅ うすくちしょうゆ とうにゅう ねりごま いりごま こしょう みず かまぼこ ツナ にんじん さやいんげん ごまあぶら うすくちしょうゆ	ごはん かきのはずし ぎゅうにゅう にんじん えだまめ たまねぎ たまねぎ さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ だしパック みず どりにく 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 だしパック うすくちしょうゆ みりん でんぶん みず	パン ぎゅうにゅう コロケ あぶら ごぼう にんじん さやいんげん あぶら さとう こいくちしょうゆ いりごま はくさい ベーコン さつまいも だしい パセリ ぎゅうにゅう スキムミルク ごめこ コンソメ こしょう みそ みず	ごはん ぎゅうにゅう こんさいのソテー はくさいとベーコンの シチュー ごめこ にんじん じゃがいも しめじ うすあげ わかめ すりごま みそ だしパック みず
えいようか	620kcal 20.2g	604kcal 30.9g	605kcal 26.6g	603kcal 28.1g	597kcal 22.8g	605kcal 26.1g	702kcal 22.8g	596kcal 21.2g
おはし								



榎原市の観光
ピープル
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
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
ひ
日は、家庭から
「おはし」を
もってきましょう。

がっこうきゅうしょくこんだて
学校給食週間

がっ 1月27日～31日