



ひ・ようび	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう オムレツの トマトソース クリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう チャブチエ トックスープ 4位 4位	ごはん ぎゅうにゅう こもししゃもフライ ひじきのいために とりだんごじる	ちいさいパン ぎゅうにゅう カレーうどん こまつなソテー 2位	ごはん ぎゅうにゅう さいいもの そぼろあんかけ かぼちゃのみそしる ふりかけ	まるパン ぎゅうにゅう セルフハンバーガー ふゆやさ たっぷりスープ 3位	ごはん(かしはらしさん) ぎゅうにゅう じゃがいもつくねの あまからいために ぶたじる 1位 2位	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ ポイルブロッコリー コーンスープ 5位 ぎゅうにゅうこんにゃくえき	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかサラダ 5位
ざいり	パン ぎゅうにゅう オムレツ たまねぎ にんじん あぶら コンソメ ケチャップ トマトピューレ とんかつソース さとう ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい しめじ コーン えだまめ 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	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう はるさめ いりごま こいくちしょうゆ さとう ふんまつスープ りょうりしゅ ごまあぶら トック やきぶた とうふ たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ ふんまつスープ えきたいスープ うすくちしょうゆ みず	ごはん ぎゅうにゅう こもししゃもフライ あぶら ひじき にんじん ひらてん えだまめ あぶら さとう こいくちしょうゆ だしパック みず とりだんご はくさい にんじん えのきたけ だいこん あおねぎ うすあげ つちしょうが うすくちしょうゆ りょうりしゅ だしパック みず	ちいさいパン ぎゅうにゅう ぶたにく うどん たまねぎ にんじん かまぼこ うすあげ あおねぎ カレーうどん ウスターソース カレーこ こいくちしょうゆ だしパック みず ウインナー キャベツ こまつな コンソメ あぶら	ごはん ぎゅうにゅう さいいもの てんぶん あぶら とりひきにく だいず つちしょうが さとう りょうりしゅ みりん こいくちしょうゆ てんぶん かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん うすあげ 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 ハンバーガー たまねぎ にんじん あぶら ケチャップ しお こしょう ベーコン じゃがいも にんじん はくさい だいこん こまつな コンソメ うすくちしょうゆ ローリエ こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいも さとう こいくちしょうゆ みりん てんぶん ぶたにく とうふ だいこん ごぼう にんじん はくさい こんにゃく あおねぎ だしパック みそ みず	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ あぶら ブロッコリー さとう うすくちしょうゆ す しお ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ クリームコーン コーン パサリ スキムミルク こめこ みそ コンソメ しお こしょう みず	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん あおねぎ はるさめ キャベツ にんじん コーン す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら
えいようか	593kcal 25.6g	591kcal 20.1g	612kcal 22.2g	566kcal 24.2g	608kcal 18.9g	575kcal 24.5g	591kcal 22.6g	682kcal 26.7g	587kcal 22.0g
おはし									

ひ・ようび	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	こめごはん ぎゅうにゅう あげきょうざ えだまめ はっばうさい 1位 1位 5位	ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね ならあえ あすかなべ	むぎごはん(おおも) ぎゅうにゅう カレー こんさいの マヨネーズいために	パン ぎゅうにゅう タラフライ ほうれんそうと ひじきのサラダ シチー	ごはん ぎゅうにゅう あつきたまご はくさいとるさめの いためにもの かんとうに	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツの ごまいために にくじゃが 1位	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりのうまに ブロッコリーの ごまあえ かすじる 3位 2位	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツの ヨーグルトがけ ぎよにくソーセージ 4位	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご やさいあんかけ とうふとわかめの みそしる
ざいり	こめごはん ぎゅうにゅう きょうざ あぶら えだまめ しお ぶたにく なると はくさい たまねぎ にんじん ミニあつあげ 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 てんぶん みず	ごはん ぎゅうにゅう うすあげ ほししいたけ こんにゃく にんじん ならづけ さとう みりん こいくちしょうゆ あぶら どりにく とうふ はくさい だいこん ごぼう す にんじん こまつな つちしょうが ぎゅうにゅう スキムミルク だしパック みそ みず	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいず カレーうどん 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 みず ごぼう れんこん ツナ えだまめ コーン ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ さとう あぶら すりごま	パン ぎゅうにゅう タラフライ あぶら ひじき ほうれんそう コーン しお こしょう ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ す みず	ごはん ぎゅうにゅう あつきたまご はくさいとるさめの いためにもの かんとうに ぼろけい はるさめ こまつな にんじん すりごま ふんまつスープ うすくちしょうゆ ごまあぶら どりにく あつあげ にんじん ひらてん こんにゃく だいこん じゃがいも だしパック こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん りょうりしゅ みず	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツの ごまいために にくじゃが きんぎょ キャベツ ツナ コーン こいくちしょうゆ すりごま いりごま ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ 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	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりのうまに ブロッコリーの ごまあえ かすじる さとう こいくちしょうゆ みりん ぶたにく うすあげ こんにゃく さといも だいこん はくさい にんじん きりぼしだいこん あおねぎ みそ さけかす だしパック みず	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツの ヨーグルトがけ ぎよにくソーセージ ぶたにく あぶら キャベツ たまねぎ にんじん ひらてん こまつな エリンギ ウスターソース とんかつソース しお こしょう ふんまつスープ あぶら パイナップル もも ヨーグルト さけかす ぎよにくソーセージ	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご やさいあんかけ とうふとわかめの みそしる とりだんご あぶら たまねぎ にんじん えのきたけ さとう りょうりしゅ うすくちしょうゆ みりん てんぶん とうふ だいこん しめじ うすあげ わかめ こまつな だしパック みそ みず
えいようか	579kcal 28.7g	590kcal 24.3g	650kcal 20.9g	575kcal 26.1g	610kcal 24.2g	609kcal 25.9g	617kcal 22.8g	603kcal 24.6g	577kcal 21.4g
おはし									

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・・・からだのちょうしをととのえる



かしはらし かんこう
榎原市の観光PRキャラクター「こだいちゃん」が
っている食べ物は、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、奈良のしかを採ってみましょう。



マークの日は家庭から
「おはし」を持ってきましょう。