



ひょうび		1日(木)		2日(金)		7日(水)		8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)				
ごはん ぎゅうにゅう かきあげ こしねじる かしわもち		パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ		むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ごもくスープ		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 ぶたじ		まるパン ぎゅうにゅう ミンチカツ キャベツのカーンソー たまねぎスープ		ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんぐ かぼちゃのみそじる		パン ぎゅうにゅう にくだんごと やさしいあまずあん しるビーフン		むぎごはん ぎゅうにゅう カレー ごぼうのマヨネーズいため		ごはん ぎゅうにゅう こもちしやもフライ キャベツのゆずポンずあえ まごわやさしいじる		パン ぎゅうにゅう どりにくのマーレレードに ひよこまめのサラダ カルドヴェルデ						
ざいり ようめい および しょうり よう	ごはん	11.2	3	パン	11.2	3	むぎごはん	11.2	3	ごはん	11.2	3	パン	11.2	3	むぎごはん	11.2	3	ごはん	11.2	3	パン	11.2	3
	ぎゅうにゅう	1.1	3	ぎゅうにゅう	1.1	3	ぎゅうにゅう	1.1	3	ぎゅうにゅう	1.1	3	ぎゅうにゅう	1.1	3	ぎゅうにゅう	1.1	3	ぎゅうにゅう	1.1	3	ぎゅうにゅう	1.1	3
	ちりめんじゃこ	3	3	ハンバーグ	11.2	3	ぶたにく	30	3	あつやきたまご	13	3	ぶたにく	35	3	にくだんご	50	3	どりにく	15	3	どりにく	50	3
	たまねぎ	40	3	ブロッコリー	35	3	さとう	1	3	ごまつな	30	3	キャベツ	6	3	あぶら	4	3	にんにく	0.3	3	あぶら	0.1	3
	ちくわ	5	3	しお	0.05	3	こいくちしょうゆ	1	3	にんじん	10	3	キャベツ	28	3	たまねぎ	35	3	じゃがいも	40	3	キャベツ	40	3
	ごぼう	6	3	うすくちしょうゆ	0.1	3	ピーマン	10	3	こいくちしょうゆ	2	3	ピーマン	3	3	にんじん	5	3	たまねぎ	60	3	にんじん	5	3
	じゃがいも	20	3	さとう	0.05	3	にんじん	5	3	さとう	1	3	あぶら	0.3	3	ピーマン	5	3	にんじん	15	3	ゆずポンず	3	3
	だいず	6	3	ノンエッグマヨネーズ	6	3	たまねぎ	10	3	すりごま	1.2	3	コンソメ	0.3	3	つちしょうが	0.5	3	ほししいたけ	10	3	だいず	0.5	3
	ひじき	0.6	3	ベーコン	15	3	あぶら	0.7	3	あぶら	0.5	3	カレーこ	0.03	3	にんにく	0.2	3	こいくちしょうゆ	2	3	たまねぎ	20	3
	こめこ	13	3	むぎ	7	3	さとう	1.2	3	ぶたにく	15	3	ベーコン	5	3	さとう	2	3	ウスターソース	1.8	3	かぼちゃ	20	3
しお	0.1	3	たまねぎ	30	3	こいくちしょうゆ	3	3	うすあげ	10	3	たまねぎ	40	3	す	2	3	とんかつソース	0.8	3	こまつな	10	3	
あぶら	7	3	にんじん	8	3	りょうりしゅ	1	3	じゃがいも	25	3	にんじん	12	3	りょうりしゅ	1	3	コンソメ	0.08	3	みりん	3	3	
どりにく	10	3	じゃがいも	30	3	ウスターソース	0.5	3	だいにん	15	3	じゃがいも	20	3	ふんまつスープ	0.2	3	カレーこ	0.2	3	じゃがいも	25	3	
りょうりしゅ	0.5	3	セロリ	4	3	オイスターソース	0.5	3	とうふ	15	3	ブロッコリー	10	3	でんぶん	0.7	3	ローリエ	0.01	3	しめじ	5	3	
きりぼしだいこん	1.3	3	だいず	8	3	でんぶん	0.5	3	にんじん	8	3	コーン	10	3	がぼちゃ	15	3	ガラムマサラ	0.01	3	うすあげ	8	3	
こんにやく	10	3	スキムミルク	4	3	やきぶた	7	3	あおねぎ	5	3	はるさめ	4	3	たまねぎ	25	3	みず	50	3	わかめ	0.3	3	
ほししいたけ	0.5	3	カットマト	15	3	なると	5	3	だしパック	5	3	コンソメ	1	3	とうふ	25	3	ごぼう	30	3	すりごま	3	3	
うすあげ	5	3	にんにく	0.3	3	たまねぎ	30	3	みそ	6	3	うすくちしょうゆ	1	3	うすあげ	10	3	にんじん	8	3	みそ	6	3	
にんじん	5	3	トマトピューレ	2	3	チンゲンサイ	25	3	みず	100	3	こしょう	0.01	3	にんじん	8	3	ツナ	5	3	だしパック	5	3	
とうふ	30	3	コンソメ	6	3	えのきたけ	5	3				みず	100	3	とうふ	25	3	ノンエッグマヨネーズ	8	3	みず	90	3	
あおねぎ	10	3	オリーブあぶら	0.2	3	とうふ	20	3							うすあげ	10	3	こいくちしょうゆ	0.2	3				
だしパック	5	3	こしょう	0.01	3	うすあげ	8	3							ふんまつスープ	1.2	3	さとう	0.4	3				
あかみそ	4	3	みず	30	3	ふんまつスープ	1.2	3							うすくちしょうゆ	2.5	3	あぶら	0.5	3				
みそ	2	3				こしょう	0.03	3							こしょう	0.01	3							
かしわもち	110	3				でんぶん	1.2	3							みず	100	3							
			旬の食材 じゃがいも																					
			ぎょうじしよく 行事食 こどもの日																					
			かしはらし 樫原市の観光PRキャラクター さららちゃんやこだいちゃん かしはらし 樫原市学校給食応援団アンバ サダー リュウが食育をお知らせ します。																					
			せかい 世界の料理 ポルトガル																					
			えいよう																					
			697kcal 22.8g																					
			685kcal 29.3g																					
			588kcal 23.7g																					
			589kcal 24.4g																					
			608kcal 24.3g																					
			598kcal 25.6g																					
			636kcal 25.7g																					
			636kcal 20.9g																					
			581kcal 19.7g																					
			637kcal 35.4g																					

ひょうび	19日(月)			20日(火)			21日(水)			22日(木)			23日(金)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)			30日(金)				
ごはん ぎゅうにゅう コロケ にんじんしりしり かきたまじる				パン ぎゅうにゅう やきうどん フルーツのヨーグルトがけ			むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどふ ちゅうかサラダ			ごはん ぎゅうにゅう あつあげのねぎだれ とりやさしじる			シュガーあげパン ぎゅうにゅう アスパラのペペロンチーノ マカロニミルクスープ			ごはん ぎゅうにゅう チャブチ トックススープ			こめこパン ぎゅうにゅう フランクフルトのケチャップに やさしいたっぷりスープ ぎゅうにゅう こんにゃくえきココア			ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとつくねの あまからいため おみいさん			ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい まめかりんとう			パン ぎゅうにゅう ケスのわふうスパゲッティ ストックサラダ				
ざいり ようめい および しょうり よう	ごはん	11.5	き	パン	1.0	き	むぎごはん	11.5	き	ごはん	11.5	き	パン	1.0	き	ごはん	11.5	き	こめこパン	1.0	き	ごはん	11.5	き	ごはん	11.5	き	パン	1.0	き		
	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	あぶら	8.1	き	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ	ぎゅうにゅう	1.0	あ		
	コロケ	1.0	き	ぶたにく	20	あ	どうふ	80	あ	あつあげ	55	あ	グラニューとう	4.5	き	ぶたにく	20	あ	フランクフルト	1.0	あ	じゃがいも	40	き	ぶたにく	20	あ	スパゲッティ	25	き		
	あぶら	5	き	しお	0.03	き	ぶたひきに	15	あ	しろねぎ	6	き	しお	0.01	き	つちしょうが	0.4	き	たまねぎ	35	き	とりだんご	25	あ	なると	12	あ	ぶたひきに	20	き		
	にんじん	20	き	こしょう	0.02	き	だいず	10	あ	にんにく	2	き	ぎゅうにゅう	1.0	あ	にんにく	0.1	き	あぶら	10	き	あぶら	6	き	はくさい	65	き	たまねぎ	48	き		
	ツナ	15	き	キャベツ	30	き	たまねぎ	65	き	さとう	2.2	き	デスバラガス	15	き	たまねぎ	30	き	あぶら	0.3	き	さとう	2	き	さとう	45	き	にんじん	9	き		
	うすくちしょうゆ	1	き	たまねぎ	30	き	にんじん	10	き	こいくちしょうゆ	3	き	ベーコン	7	き	にんじん	6	き	トマトピューレ	5	き	こいくちしょうゆ	2	き	にんじん	10	き	しめじ	8	き		
	さとう	0.2	き	にんじん	10	き	エリンギ	5	き	みりん	1	き	オリーブあぶら	0.65	き	しめじ	8	き	どんかつソース	3	き	みりん	1.5	き	ほししいたけ	1	き	エリンギ	8	き		
	あぶら	0.2	き	こまつな	10	き	あおねぎ	5	き	でんぶん	0.8	き	たまねぎ	15	き	ほうれんそう	12	き	さとう	1.5	き	でんぶん	0.5	き	こまつな	10	き	にんにく	0.2	き		
	たまご	20	き	うどん	60	き	ほししいたけ	0.5	き	どりにく	15	き	にんにく	0.2	き	はるさめ	7	き	コンソメ	0.1	き	さといも	20	き	うすくちしょうゆ	0.7	き	パセリ	0.04	き		
とうふ	30	き	こいくちしょうゆ	1.5	き	つちしょうが	0.5	き	りょうりしゅ	1	き	コンソメ	0.5	き	いりごま	0.8	き	いりごま	0.02	き	みず	0.02	き	やまとまな	8	き	うすくちしょうゆ	2	き	コンソメ	1.4	き
なると	8	き	うすくちしょうゆ	2	き	にんにく	0.3	き	じゃがいも	25	き	みず	0.2	き	こいくちしょうゆ	2	き	ざいり	1.5	き	どりだんご	35	き	にんじん	8	き	ふんまつスープ	1.5	き	こいくちしょうゆ	0.5	き
たまねぎ	20	き	みりん	1	き	ふんまつスープ	1	き	こまつな	10	き	どうがし	0.03	き	はるさめ	7	き	さとう	1.5	き	たまねぎ	35	き	どうふ	20	き	ごまあぶら	0.3	き	うすくちしょうゆ	1	き
にんじん	5	き	りょうりしゅ	1	き	トウバンジャン	0.2	き	たまねぎ	20	き	しお	0.06	き	ふんまつスープ	0.8	き	りょうりしゅ	0.6	き	こまつな	7	き	しめじ	5	き	ごまあぶら	1	き	オリーブあぶら	0.8	き
しめじ	5	き	こなかつお	0.8	き	りょうりしゅ	2	き	にんじん	8	き	こしょう	0.04	き	ごまあぶら	0.2	き	ごまあぶら	0.2	き	たまねぎ	20	き	うすあげ	8	き	みず	10	き	しお	0.2	き
あおねぎ	5	き	あぶら	0.5	き	こいくちしょうゆ	2	き	かぼちゃ	15	き	ウインナー	20	き	ごまあぶら	0.2	き	ごまあぶら	0.2	き	にんじん	5	き	あおねぎ	5	き	ひよこめ	10	き	こしょう	0.02	き
だしパック	5	き	パイナップル	20	き	あかみそ	2.5	き	しめじ	7	き	マカロニ	5	き	どろろ	20	き	どろろ	20	き	にんじん	15	き	だいこん	10	き	だいず	20	き	わかめ	4	き
うすくちしょうゆ	3	き	もも	20	き	みそ	2.5	き	つちしょうが	0.5	き	じゃがいも	20	き	やきぶた	8	き	やきぶた	8	き	かぼちゃ	10	き	むぎ	5	き	でんぶん	2.3	き	わかめ	4	き
でんぶん	0.3	き	アロエ	15	き	さとう	1	き	にんにく	0.3	き	キャベツ	10	き	とうふ	15	き	とうふ	15	き	えだまめ	5	き	えだまめ	5	き	ちりめんじゃこ	3	き	きざみたくあん	10	き
みず	100	き	ヨーグルト	53	き	でんぶん	1	き	みそ	5	き	たまねぎ	30	き	たまねぎ	20	き	たまねぎ	20	き	だいず	4	き	みそ	6	き	さつまいも	25	き	コーン	10	き
			さとう	1.5	き	みず	1	き	りょうりしゅ	0.5	き	にんじん	3	き	チンゲンサイ	15	き	チンゲンサイ	15	き	コンソメ	1.5	き	みず	110	き	あぶら	6.1	き	ノンエッグマヨネーズ	8	き
						ほうれんそう	35	き	さとう	0.5	き	コーン	5	き	にんじん	5	き	にんじん	5	き	こしょう	0.01	き	うすくちしょうゆ	1.5	き	こいくちしょうゆ	0.7	き	さとう	0.3	き
						きりぼしだいこん	1.5	き	トウバンジャン	0.1	き	しめじ	4	き	あおねぎ	5	き	あおねぎ	5	き	ふんまつスープ	1.2	き	うすくちしょうゆ	1.5	き	さとう	2.2	き	こいくちしょうゆ	1	き
						すりごま	1	き	みず	80	き	パセリ	0.05	き	みず	100	き	みず	100	き	えきたいスープ	10	き	みず	100	き	みず	100	き	みず	100	き
						うすくちしょうゆ	0.4	き				コンソメ	1.5	き						きゅうにゅう	1.0	き										
						ごまあぶら	1	き				スキムミルク	3	き						こんにゃくえき	1.0	き										
												うすくちしょうゆ	1.5	き																		
												こしょう	0.03	き																		
												みず	100	き																		
											</																					

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...からだのちようしをとのえるもの



榎原市の観光PRキャラクター「こだいちちゃん」
がついている食べ物、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」を持てきましょう。