



ひょうひ	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに ポイルシューマイ ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう セルフおむすび (ツナねぎ・やきのり) ストックサラダ ふのみそしる	パン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ にんじんのツナいため	おぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー あらびきウインナー サワーキャベツ	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ さつまいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう キムタクごはんのぐ あげぎょうざ サンラータン	おぎごはん ぎゅうにゅう チャプチェ トックスープ とうにゅうアイス	キャラメルあげパン ぎゅうにゅう ウインナーとキャベツのソテー ソイミルクスープ	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ブロッコリーのごまあえ にくじゃが	ごはん ぎゅうにゅう おこのみやき きりぼしだいこんのソースいため わかめスープ
ざいりょうめいおよびしょうりょう(9)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく なと キャベツ たまねぎ にんじん あつあげ ほししいたけ こまつな 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 でんぶん みず	ごはん ぎゅうにゅう ツナ しろねぎ こいくちしょうゆ すりごま やきのり きりぼしだいこん わかめ きざみたくあん コーン ハンエッグマヨネーズ さとう こいくちしょうゆ つゆぶ とうふ うすあげ たまねぎ だいこん じゃがいも はくさい あおねぎ みそ だしパック みず	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 カットマト 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	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 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	パン ぎゅうにゅう ぶたにく しめじ たまねぎ あぶら コンソメ こしょう ケチャップ トマトピューレ あかワイン ウスターソース かぼちゃ さつまいも しお こしょう えのきたけ じゃがいも パセリ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず	ごはん ぎゅうにゅう はくさいキムチ きざみたくあん きりぼしだいこん ごまあぶら こいくちしょうゆ さとう ぎょうざ あぶら ぶたにく たまご たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが えきたいスープ しお こしょう たまねぎ コーン えのきたけ じゃがいも パセリ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ きざみたくあん きりぼしだいこん ごまあぶら こいくちしょうゆ さとう ぎょうざ あぶら ぶたにく たまご たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが えきたいスープ しお こしょう たまねぎ コーン えのきたけ じゃがいも パセリ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず	パン あぶら キャラメルパウダー ぎゅうにゅう ウインナー キャベツ ピーマン コンソメ うすくちしょうゆ あぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ コーン さやいんげん とうにゅう こめこ コンソメ しお こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ブロッコリー すりごま こいくちしょうゆ さとう ぶたにく じゃがいも にんじん さやいんげん さとう きりぼしだいこん にんじん たまねぎ とんかつソース ウスターソース しお こしょう あおのり わかめ とりさみほぐし とうふ たまねぎ チンゲンサイ えきたいスープ ふんまつスープ いりごま うすくちしょうゆ りょうりしゅ みず	ごはん ぎゅうにゅう おこのみやき あぶら ぶたにく あぶら りょうりしゅ きりぼしだいこん にんじん キャベツ コンソメ とんかつソース ウスターソース しお こしょう あおのり わかめ とりさみほぐし とうふ たまねぎ チンゲンサイ えきたいスープ ふんまつスープ いりごま うすくちしょうゆ りょうりしゅ みず
	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか
	617kcal 24.0g	620kcal 23.6g	603kcal 25.5g	615kcal 22.6g	636kcal 27.0g	602kcal 21.4g	712kcal 22.5g	607kcal 21.4g	596kcal 24.3g	615kcal 23.8g
	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし	おはし
	1日 防災の日									
	旬の食材 さつまいも									
	はつねこみだての日									
	檀原市の観光PRキャラクター さらちゃんやこだいちゃんと 檀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。									
	適塩給食の日 は、減塩ですが 薄味を感じさせ ない工夫を した献立を考え ています。									

ひょうひ	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)									
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かぼちゃのにつけ まごわやさしいじる	パン ぎゅうにゅう ハンバーグてりやきソース ブロッコリーサラダ クリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう ジョロフライス ガーナフラッグスープ ココアムース	パン ぎゅうにゅう スパイシーチキン パンプキンフライ たまねぎスープ	ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね ひじきのいために あすかじる ふりかけ	パン ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ チーズ	おぎごはん ぎゅうにゅう ガバオライス やさしいスープ	まるパン ぎゅうにゅう ブランカのさかなフライ キャベツのソテー コーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ									
ざいりょうめいおよびしょうりょう(9)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かぼちゃ ひらてん りょうりしゅ さとう みりん うすくちしょうゆ だしパック みず たまねぎ にんじん じゃがいも しめじ さやいんげん とうふ うすあげ わかめ すりごま みそ だしパック みず	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ コンソメ みず コーン えだまめ こいくちしょうゆ さとう でんぶん ブロッコリー さとう こいくちしょうゆ す オリーブあぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん とうふ うすあげ わかめ すりごま みそ だしパック みず	ごはん ぎゅうにゅう どりにく だいず たまねぎ にんじん カットマト つちしょうが オリーブあぶら コンソメ ガラムマサラ とうがらし トマトピューレ しお こしょう ローリエ ベーコン じゃがいも にんじん コーン しめじ こまつな 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	パン ぎゅうにゅう どりにく あぶら カレーこ こいくちしょうゆ みりん みず かぼちゃ でんぶん あぶら しお ベーコン たまねぎ にんじん しめじ じゃがいも はるさめ パセリ 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 こんさいつくね 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 どりにく はくさい にんじん えのきたけ だいこん とうふ うすあげ あおねぎ つちしょうが りょうりしゅ スキムミルク みそ だしパック みず おさかなふりかけ	パン ぎゅうにゅう やきそばめん ぶたにく キャベツ たまねぎ にんじん 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 あぶら もも みかんダイゼリー チーズ	おぎごはん 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 あぶら 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 パセリ こめこ みそ コンソメ しお こしょう みず	パン ぎゅうにゅう しらみぎかなフライ あぶら キャベツ ピーマン にんじん コンソメ カレーこ こしょう あぶら 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 パセリ こめこ みそ コンソメ しお こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう どうふ ぶたひきにく たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ つちしょうが にんにく ふんまつスープ トウバンジャン りょうりしゅ こいくちしょうゆ あかみそ みそ でんぶん はるさめ キャベツ にんじん す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら									
	15日 敬老の日 									世界の料理 ガーナ  	まほろばの日 							ストリートファイター コラボ献立 「ブランカの さかなフライ」 
	えいようか	エネギ -/たんぱくしつ 614kcal 23.8g	エネギ -/たんぱくしつ 643kcal 28.4g	エネギ -/たんぱくしつ 611kcal 22.0g	エネギ -/たんぱくしつ 571kcal 23.8g	エネギ -/たんぱくしつ 622kcal 26.9g	エネギ -/たんぱくしつ 638kcal 25.1g	エネギ -/たんぱくしつ 615kcal 23.3g	エネギ -/たんぱくしつ 590kcal 23.9g	エネギ -/たんぱくしつ 577kcal 21.9g								
	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のえるもの

かしはらし 檀原市 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、
檀原・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
日は、家庭から
「おはし」を
も
持てきましょう。