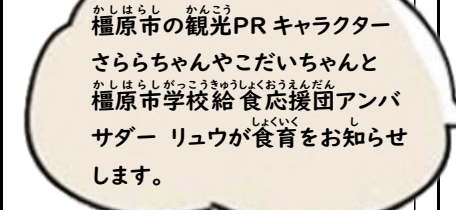




ひょうび	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう ちゅうかに ポイルシューマイ ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう セルフおむすび (ツナねぎ・やきのり) ストックサラダ ふのみそしる	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー あらびきウインナー サワーキャベツ	パン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ にんじんのツナいため	ごはん ぎゅうにゅう キムタクごはんのぐ あげきょうざ サンラータン	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ さつまいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう チャブチ トックスープ とうにゅうアイス	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	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ー ソイミルクスープ	パン 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)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ぶたにく 20 なと 10 キャベツ 50 たまねぎ 30 にんじん 10 あつあげ 20 ほししいたけ 1 こまつな 10 つちしょうが 0.7 うすくちしょうゆ 1.8 ふんまつスープ 1.2 ごまあぶら 0.5 でんぶん 2 みず 10	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん ツナ 25 しろねぎ 6 こいくちしょうゆ 4 すりごま 1 やきのり 1 きりぼしだいこん 3.5 わかめ 0.8 きざみたくあん 8 コーン 10 ノンエッグマヨネーズ 8 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.5 つゆぶ 0.7 とうふ 10 うすあげ 5 たまねぎ 15 だいこん 15 じゃがいも 20 はくさい 20 あおねぎ 5 みそ 6 だしパック 5 みず 95	むぎごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん どりにく 15 にんにく 0.3 じゃがいも 40 たまねぎ 60 にんじん 15 しめじ 5 だいず 8 カットマト 8 ケチャップ 30 ウスターソース 2 コンソメ 1 ローリエ 0.01 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん スパゲッティ 25 ぶたひきにく 15 たまねぎ 40 にんじん 15 しめじ 5 だいず 8 カットマト 8 ケチャップ 30 ウスターソース 2 コンソメ 1 ローリエ 0.01 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん はくさいキムチ 15 きざみたくあん 15 きりぼしだいこん 2 ごまあぶら 0.2 こいくちしょうゆ 0.8 さとう 0.8 ぎょうざ 2 あぶら 4 ぶたにく 15 たまご 29 たまねぎ 21 にんじん 5 あおねぎ 3 つちしょうが 0.6 えきたいスープ 10 しお 0.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.8 ごまあぶら 0.4 す 2 みず 120 でんぶん 0.5	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ぶたにく 40 しめじ 12 たまねぎ 10 あぶら 0.3 コンソメ 1 こしょう 0.02 ケチャップ 3 トマトピューレ 3 あかワイン 0.5 ウスターソース 2 かぼちゃ 25 さつまいも 25 しお 0.2 こしょう 0.03 ノンエッグマヨネーズ 8 ベーコン 6 たまねぎ 40 にんじん 5 コーン 5 えのきたけ 5 じゃがいも 30 パセリ 0.05 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 みず 100	むぎごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん ぶたにく 20 つちしょうが 0.4 たまねぎ 30 にんじん 6 しめじ 8 ほうれんそう 12 はるさめ 7 いりごま 0.8 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 ふんまつスープ 0.8 りょうりしゅ 0.6 ごまあぶら 0.2 トック 20 やきぶた 10 とうふ 20 たまねぎ 20 こまつな 20 にんじん 5 あおねぎ 5 ふんまつスープ 1.2 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100 とうにゅうアイス 1こ	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん あつやきたまご 1 きゅうにゅう 1 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 ぶたにく 15 じゃがいも 65 にんじん 10 たまねぎ 60 こんにゃく 25 さやいんげん 5 さとう 2.5 みりん 0.7	パン 1こ あぶら 6 キャラメルパウダー 8 ぎゅうにゅう 1ばん ウインナー 20 キャベツ 35 ピーマン 8 コンソメ 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 ベーコン 5 じゃがいも 35 たまねぎ 45 にんじん 7 しめじ 5 コーン 5 さやいんげん 5 とうにゅう 10 こめこ 5 コンソメ 1.5 しお 0.05 こしょう 0.01 みず 80	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん おこのみやき 1こ あぶら 5 ぶたにく 8 あぶら 0.4 りょうりしゅ 0.8 きりぼしだいこん 4 にんじん 10 キャベツ 20 コンソメ 0.4 とんかつソース 2.4 ウスターソース 2.4 しお 0.08 こしょう 0.02 あおのり 0.2 わかめ 0.8 とりさみほぐし 5 とうふ 30 たまねぎ 25 チンゲンサイ 10 えきたいスープ 12 ふんまつスープ 1.8 いりごま 1 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 みず 100
	えいようか 594kcal 27.3g	えいようか 617kcal 23.4g	えいようか 642kcal 22.5g	えいようか 604kcal 25.5g	えいようか 610kcal 21.5g	えいようか 638kcal 27.0g	えいようか 712kcal 22.5g	えいようか 586kcal 23.2g	えいようか 608kcal 21.4g	えいようか 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



ひょうび	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	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 ハンバーグでリヤキソース 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 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	むぎごはん ぎゅうにゅう ガバオライス やさしいスープ	パン ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ チーズ	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうぶ ちゅうかサラダ	まるパン ぎゅうにゅう ブランカのさかなフライ キャベツのソー コーンスープ
ざいりょうめいおよびしょうりょう(9)	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん いわしのしょうがに 1きれ かぼちゃ 35 ひらてん 5 りょうりしゅ 3 さとう 1 みりん 2 うすくちしょうゆ 2 だしパック 0.5 みず 20 たまねぎ 20 にんじん 3 じゃがいも 20 しめじ 5 さやいんげん 5 とうふ 10 うすあげ 10 わかめ 0.1 すりごま 3 みそ 6 だしパック 5 みず 90	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん どりにく 30 だいず 8 たまねぎ 30 にんじん 10 カットマト 30 つちしょうが 1 オリーブあぶら 1.5 コンソメ 0.5 ガラムマサラ 0.1 とうがらし 0.01 トマトピューレ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 ベーコン 5 じゃがいも 30 たまねぎ 5 にんじん 5 コーン 5 しめじ 10 こまつな 15 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 みず 100 ココアムース 1こ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん ハンバーグ 1こ コンソメ 0.2 みず 10 コーン 8 えだまめ 5 こいくちしょうゆ 3 さとう 3 でんぶん 0.8 フロッキー 40 さとう 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 す 1 オリーブあぶら 1 ベーコン 5 じゃがいも 35 たまねぎ 45 にんじん 10 しめじ 5 こまつな 5 ぎゅうにゅう 10 スキムミルク 4 こめこ 5 みそ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん どりにく 30 あぶら 0.3 カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.8 あぶら 0.5 かぼちゃ 30 でんぶん 2 あぶら 4 ベーコン 8 たまねぎ 40 にんじん 5 しめじ 5 じゃがいも 30 はるさめ 4 コンソメ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 こしょう 0.04 みず 110	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん こんさいつくね 1こ ひじき 2 にんじん 5 ひらてん 10 えだまめ 5 あぶら 0.2 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 2 だしパック 0.5 みず 10 どりにく 15 はくさい 20 にんじん 10 えのきたけ 5 だいこん 10 とうふ 20 うすあげ 20 あおねぎ 3 つちしょうが 0.7 りょうりしゅ 1.5 ぎゅうにゅう 10 スキムミルク 4 みそ 6 だしパック 5 みず 70 おさかなふりかけ 1こ	むぎごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん ぎゅうひきにく 10 ぶたひきにく 20 だいず 18 たまねぎ 23 ピーマン 10 パプリカ(あか) 3 にんにく 0.03 オイスターソース 1.5 さとう 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 ふんまつスープ 1 あぶら 1 ベーコン 8 かぼちゃ 25 たまねぎ 30 にんじん 5 エリンギ 6 パセリ 15 コンソメ 0.04 コンソメ 1.5 うすくちしょうゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 みず 110	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん やきそばめん 65 ぶたにく 20 キャベツ 10 たまねぎ 30 にんじん 30 ひらてん 15 こまつな 10 エリンギ 10 ウスターソース 0.7 とんかつソース 1 しお 0.01 こしょう 0.01 あぶら 0.5 パイナップル 20 もも 20 みかんダイゼリー 10 チーズ 1こ	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1ばん どうふ 85 ぶたひきにく 20 たまねぎ 65 にんじん 10 あおねぎ 5 ほししいたけ 0.5 つちしょうが 0.5 にんにく 0.3 ふんまつスープ 0.2 トウモロコシ 2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2.5 あかみそ 2.5 みそ 1 でんぶん 1 はるさめ 4 キャベツ 23 にんじん 5 しお 1.5 こいくちしょうゆ 1.2 さとう 1 ごまあぶら 0.6	まるパン 1こ ぎゅうにゅう 1ばん しらみさかなフライ 1きれ あぶら 5 キャベツ 35 ピーマン 5 にんじん 5 コンソメ 0.3 カレーこ 0.02 こしょう 0.01 あぶら 0.3 ベーコン 5 じゃがいも 30 にんじん 10 たまねぎ 40 クリームコーン 10 コーン 10 パセリ 0.05 こめこ 3 みそ 1 コンソメ 1.2 しお 0.02 こしょう 0.03 みず 80
	えいようか 591kcal 24.0g	えいようか 613kcal 22.0g	えいようか 644kcal 28.6g	えいようか 591kcal 20.4g	えいようか 616kcal 26.8g	えいようか 612kcal 23.3g	えいようか 636kcal 25.2g	えいようか 577kcal 21.9g	えいようか 579kcal 25.2g
	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

かしはらし かんこう
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
かしはらし かんこう
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
ひ かげい
日は、家庭から
「おはし」をも
持てきましょう。