



ひょうび	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
ごはん だて めい	ぎゅうにゅう あつあげのねぎだれ さつまいものみそしる	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんにさいの マヨネーズいため	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう カレーうどん こまつなソテー	パン ぎゅうにゅう オムレツ ラタウユ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう さいのもの そぼろあんかけ とうふのみそしる	おぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ごもくスープ	こめごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ きのこしょうゆソース さつまいもシチュー	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ くきわかめのごもく にゅうめんじる	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ はくさいとはるさめの いためもの ちゅうかスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ こまつなのごまいため とうにゅうじる	パン ぎゅうにゅう ホットドッグのぐ ミネストローネ
ざいりょうめいおよびしゅうりょう(9)	おぎごはん ぎゅうにゅう あつあげ しろねぎ にんにく さとう こいくちしょうゆ みりん みず でんぶん さつまいも 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 ぶたにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん だいず ひよこめ しめじ パセリ ケチャップ ウスターソース スクミミルク コンソメ こしょう さとう みず ごぼう れんこん にんじん ベーコン えだまめ 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	おぎごはん 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 ツナ キャベツ こまつな うすくちしょうゆ コンソメ あぶら	パン ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン たまねぎ にんにく なす かぼちゃ パプリカ(き) カットマト オリーブあぶら ケチャップ コンソメ あかワイン しお こしょう さとう みず ウインナー キャベツ たまねぎ にんじん コーン しめじ 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 さいのもの でんぶん あぶら ぶたにく にんじん さとう みりん こいくちしょうゆ でんぶん とうふ だいこん たまねぎ どうぶ うすあげ あおねぎ だしパック みそ みず	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく さとう こいくちしょうゆ ピーマン にんじん たまねぎ だいこん あぶら さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ みりん さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ ウスターソース オイスターソース でんぶん やきぶた なると たまねぎ はくさい しいたけ とうふ うすあげ にんじん うすくちしょうゆ ふんまつスープ こしょう でんぶん みず	こめごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ しめじ えのきたけ たまねぎ あぶら こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ コンソメ でんぶん スクミミルク たまねぎ にんじん しろいんげんまめ パセリ ぎゅうにゅう スクミミルク こめこ ベーコン コンソメ こしょう みそ みず	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ くきわかめ たまねぎ あぶら こいくちしょうゆ さとう こいくちしょうゆ にんじん いりごま さとう こいくちしょうゆ みりん あぶら そうめんのふし とりさきほぐし たまねぎ こまつな えのきたけ うすあげ あおねぎ にんじん えきたいスープ ふんまつスープ りょうりしゅ だしパック みず	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ウインナー かまぼこ とうふ うすあげ はくさい きりぼしだいこん たまねぎ だいこん あおねぎ にんじん みそ うすくちしょうゆ みず	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ウインナー かまぼこ とうふ うすあげ はくさい きりぼしだいこん たまねぎ だいこん あおねぎ にんじん みそ うすくちしょうゆ みず	パン ぎゅうにゅう フランクフルト キャベツ にんじん ピーマン あぶら コンソメ カレーこ しお ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ スクミミルク だいず カットマト にんにく トマトピューレ コンソメ オリーブあぶら こしょう みず
えいようか	196kcal 17.4g	584kcal 25.9g	584kcal 25.9g	569kcal 23.8g	592kcal 18.5g	558kcal 23.2g	673kcal 31.4g	569kcal 21.9g	576kcal 20.2g	609kcal 24.3g	628kcal 27.2g
おはし											

ひょうび	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
ごはん だて めい	ごはん ぎゅうにゅう パッタイ ゲーンチュートー マンゴープリン	パン ぎゅうにゅう リリーのタコスサンド アルファベツ マカロニスープ	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキムチの いためもの トックスープ	ごはん ぎゅうにゅう ブロッコリーの ちゅうかあえ マーボーどうふ	パン ぎゅうにゅう にくだんごとかぼちゃの あまずあん もずくスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ほうれんそうとひじきの ポンずあえ ぶたじる	パン ぎゅうにゅう パンネのトマトに ほうれんそうのソテー	ごはん ぎゅうにゅう がね(かきあげ) かねんしゅい	おぎごはん(おおも) ぎゅうにゅう カレー コールスローサラダ	まるパン ぎゅうにゅう セルフカツバーガー やさしいたっぷり あったかスープ	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバどん わかめスープ
ざいりょうめいおよびしゅうりょう(9)	おぎごはん ぎゅうにゅう フォー えび でんぶん ミニあつあげ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しお こしょう オイスターソース うすくちしょうゆ さとう ごまあぶら とりだんご とうふ はくさい たまねぎ こまつな セロリ にんじん つちしょうが うすくちしょうゆ ふんまつスープ レモンかじゅう みず マンゴープリン	パン ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず しお こしょう たまねぎ にんじん にんにく つちしょうが あぶら りょうりしゅ ケチャップ ウスターソース さとう こいくちしょうゆ コンソメ カレーこ チーズ キャベツ ベーコン たまねぎ にんじん こまつな エリンギ マカロニ コンソメ こしょう	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ いりごま さとう こいくちしょうゆ りょうりしゅ トックス とろろきんぎょ たまねぎ さとう チンゲンサイ 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	おぎごはん ぎゅうにゅう ブロッコリー す うすくちしょうゆ さとう ごまあぶら どうぶ ぶたひきにく だいず たまねぎ にんじん エリンギ 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 トウモロコシ りょうりしゅ こいくちしょうゆ あかみそ みそ さとう でんぶん みず	パン ぎゅうにゅう にくだんご かぼちゃ あぶら たまねぎ にんじん こいくちしょうゆ さとう りょうりしゅ ふんまつスープ でんぶん とろろきんぎょ かまぼこ もずく こまつな えのきたけ にんじん きりぼしだいこん えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ みず	おぎごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ひじき ほうれんそう コーン すりごま ゆずポンず さとう ぶたにく ミニあつあげ じゃがいも だいこん にんじん ごぼう 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 ぶたひきにく ペンネ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ スクミミルク カットマト ケチャップ トマトピューレ どうがし コンソメ オリーブあぶら こしょう ほうれんそう コーン ウインナー コンソメ こいくちしょうゆ あぶら	おぎごはん ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまねぎ かきあげ ごぼう じゃがいも だいず ひじき こめこ しお あぶら すいどん きりぼしだいこん さつまいも あつあげ はくさい にんじん えのきたけ あおねぎ だしパック うすくちしょうゆ みず	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 あぶら 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 キャベツ コーン ノンエッグマヨネーズ さとう す しお こしょう	まるパン ぎゅうにゅう ミンチカツ あぶら キャベツ しお あぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな エリンギ 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 ぶたにく りょうりしゅ にんにく にんじん ほうれんそう にんじん たまねぎ ごまあぶら みりん こいくちしょうゆ でんぶん いりごま きんしたまご わかめ どうふ たまねぎ えのきたけ 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 みず
えいようか	605kcal 19.6g	625kcal 29.3g	573kcal 23.1g	590kcal 23.7g	577kcal 26.4g	596kcal 24.9g	587kcal 26.1g	640kcal 18.6g	649kcal 19.7g	630kcal 25.6g	569kcal 23.9g
おはし											

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの 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もの



榎原市の観光PRキャラクター「こだいちゃん」がついてる食べ物は、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よう。



マークの日は家庭から「おはし」を持てきましょう。