



ひょうび	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう コロコロチキンの レモンじょうゆ ボイルキャベツ たまねぎスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため みそビーフンスープ	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなの わふうあまずあんかけ かすじる	パン ぎゅうにゅう あらびきウインナー ごぼうのマヨネーズいため ふゆやさいのスープ	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ トックスープ	パン ぎゅうにゅう ならのキャベツミンチカツ ブロッコリーサラダ さつまいものチャウダー	むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう ダルシムのカレー だいこんのツナいため	ごはん(かしはらしさん) ぎゅうにゅう あつやきたまご (ならけんさん) ひじきとだいずのいために みそにゅうめん	パン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ きりぼしだいこんのサラダ
ざいりょうめいおよびしょうりょう(9)	パン ぎゅうにゅう とりにく でんぷん あぶら さとう うすくちしょうゆ レモンかじゅう	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく つちしょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう さとう こいくちしょうゆ ふんまつスープ りょうりしゅ みりん さとう ごまあぶら ビーフン やきぶた コーン エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ あおねぎ にんにく つちしょうが ふんまつスープ あかみそ みそ うすくちしょうゆ こしょう すりごま みず	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ あぶら たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン こいくちしょうゆ す りょうりしゅ みりん さとう でんぷん ぶたにく うすあげ こんにゃく 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	パン ぎゅうにゅう ウインナー ごぼう にんじん ツナ ノンエッグマヨネーズ こいくちしょうゆ さとう あぶら ベーコン はくさい かぶ パセリ たまねぎ にんじん じゃがいも スキムミルク みそ コンソメ しお 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 たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう はるさめ きんごま 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 こまつな 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	パン ぎゅうにゅう ならのキャベツ ミンチカツ あぶら 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 たまねぎ にんじん さつまいも しめじ パセリ とうにゅう こめこ スキムミルク みそ コンソメ こしょう みず	むぎごはん ぎゅうにゅう とりひきにく にんにく つちしょうが じゃがいも たまねぎ にんじん こまつな だいず きんごま 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 だいこん コーン にんじん ツナ さとう うすくちしょうゆ す あぶら	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじき だいず ひらてん にんじん つきこんにゃく さとう こいくちしょうゆ だしパック みず みりん あぶら そうめんのふし とりさきみほぐし うすあげ わかめ とうふ たまねぎ しいたけ こまつな 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 トマトピューレ 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 きりぼしだいこん ごぼう やまとまな にんじん うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ
	エネルギー/たんぱく質 610kcal 29.6g	エネルギー/たんぱく質 569kcal 22.6g	エネルギー/たんぱく質 614kcal 24.6g	エネルギー/たんぱく質 599kcal 27.1g	エネルギー/たんぱく質 576kcal 20.7g	エネルギー/たんぱく質 685kcal 28.9g	エネルギー/たんぱく質 645kcal 21.7g	エネルギー/たんぱく質 583kcal 25.2g	エネルギー/たんぱく質 643kcal 26.0g
	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
	立冬								
	23日 勤労感謝の日								
	旬の食材 さつまいも								
	適塩給食の日								
	世界の料理 スペイン								
	食育の日								

ひょうび	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	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 じゃがいものみそしる	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうとひじきのサラダ とうもろこしスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう パエリアのぐ オムレツ まめのスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりぼしだいこんのあまずあえ にくじゃが	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさしいため コンソメスープ	パン ぎゅうにゅう ダッカルビ みそスープ	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 とりだんごじる	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフきつねごはんのぐ はくさいのごまあえ さつまいものみそしる	パン ぎゅうにゅう ペンネのトマトに カミカミサラダ
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 ごもくいなり さとう こいくちしょうゆ みず ブロッコリー すりごま こいくちしょうゆ さとう とうふ じゃがいも たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ みそ だしパック みず	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ひじき ほうれんそう ノンエッグマヨネーズ しお こしょう クリームコーン コーン とりにく にんじん えのきたけ はくさい コンソメ うすくちしょうゆ こしょう でんぷん みず	むぎごはん ぎゅうにゅう とりひきにく たまねぎ にんじん ピーマン コーン しめじ あぶら コンソメ カレーこ しお こしょう オムレツ ひよこまめ むぎ たまねぎ にんじん ベーコン カットマト ふんまつスープ ローリエ パセリ オリーブあぶら しお こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりぼしだいこんのあまずあえ にくじゃが きりぼしだいこん にんじん すりごま す さとう しお うすくちしょうゆ 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 だいず さとう こいくちしょうゆ みりん	パン あぶら さとう グラニューとう きなこ しお ぎゅうにゅう ウインナー キャベツ こまつな 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 えだまめ コンソメ しお こしょう みず	パン ぎゅうにゅう とりひきにく にんじん キャベツ トウバンジャン こいくちしょうゆ みりん さとう ごまあぶら ベーコン じゃがいも たまねぎ えのきたけ こまつな ふんまつスープ みそ こしょう とうにゅう みず	むぎごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ あぶら くきわかめ ぶたにく ひらてん つきこんにゃく 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 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 とうふ 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	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフきつねごはんのぐ はくさいのごまあえ さつまいものみそしる うすあげ ちりめんじゃこ つちしょうが さとう うすくちしょうゆ りょうりしゅ はくさい にんじん すりごま きりぼしだいこん こいくちしょうゆ さとう ざつまいも たまねぎ だいこん とうふ えのきたけ あおねぎ みそ みず	パン ぎゅうにゅう ペンネのトマトに カミカミサラダ ぶたひきにく ベーコン ペンネ にんにく たまねぎ にんじん しめじ カットマト ケチャップ トマトピューレ とうがらし コンソメ オリーブあぶら しお こしょう きりぼしだいこん にんじん きゅうり とりさきみほぐし ごまあぶら いりごま さとう うすくちしょうゆ す
	エネルギー/たんぱく質 584kcal 21.8g	エネルギー/たんぱく質 616kcal 29.9g	エネルギー/たんぱく質 599kcal 21.7g	エネルギー/たんぱく質 635kcal 24.9g	エネルギー/たんぱく質 559kcal 22.0g	エネルギー/たんぱく質 547kcal 28.4g	エネルギー/たんぱく質 582kcal 22.2g	エネルギー/たんぱく質 596kcal 19.9g	エネルギー/たんぱく質 598kcal 24.7g
	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
	23日 勤労感謝の日								
	旬の食材 さつまいも								
	適塩給食の日								
	世界の料理 スペイン								
	食育の日								

あ:あかいろのしよくひん...からだをつくるもとになるもの き:きいろのしよくひん...ねつやちからになるもの み:みどりいろのしよくひん...からだのちようしをととのえるもの



檀原市の観光PR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」を持てきましょう。