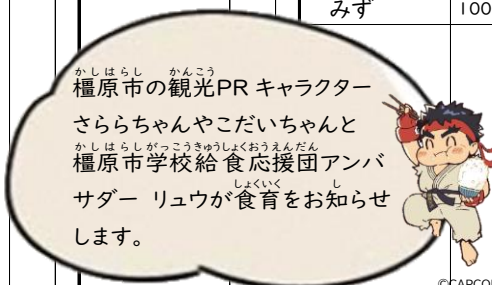




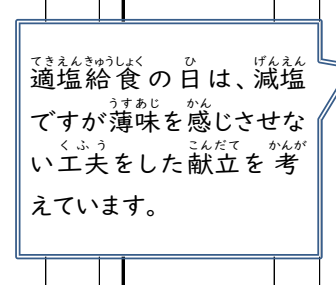
ひょうび	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう コロコロチキンの レモンじょうゆ ポイルキャベツ たまねぎスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため みそビーフンスープ	パン ぎゅうにゅう あらびきウインナー ごぼうのマヨネーズいため ふゆやさいのスープ	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなの わふうあまずあんかけ かすじる	パン ぎゅうにゅう ならのキャベツミンチカツ ブロッコリーサラダ さつまいものチャウダー	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ トックスープ	むぎごはん(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	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	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) ひじきとだいこんのいために みそにゅうめん
ざいりようめいおよびしよりよう(9)	ごはん 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 キャベツ しお ウインナー たまねぎ にんじん しめじ じゃがいも ブロッコリー 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 ぶたにく つちしょうが にんにく 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 りょうりしゅ とうがらし 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	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 しろみぎかなフライ あぶら 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 こんにやく 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 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	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう こまつな だいず 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	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 キャレールウ 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	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	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 つきこんにやく 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
	えいようか 624kcal 25.3g	えいようか 589kcal 22.4g	えいようか 601kcal 27.1g	えいようか 602kcal 24.7g	えいようか 686kcal 28.6g	えいようか 595kcal 20.5g	えいようか 660kcal 22.0g	えいようか 643kcal 25.9g	えいようか 596kcal 25.8g
	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



立冬
りっとう



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	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうとうひじきのサラダ とうもろこしスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりうまに ブロッコリーのごまあえ じゃがいものみそじる	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	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	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ん にくじゃが	ごはん 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 きわかめのごもくに とりだんごじる	パン ぎゅうにゅう ペンネのトマトに カミカミサラダ	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 さつまいものみそじる
ざいりようめいおよびしよりよう(9)	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	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 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	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 ひよこめめ 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	パン ぎゅうにゅう 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	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 にんじん すりごま 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 こんにやく さやいんげん だいず さとう こいくちしょうゆ みりん	ごはん ぎゅうにゅう とりにく 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 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 こんにやく さやいんげん だいず さとう こいくちしょうゆ みりん	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ あぶら きわかめ ぶたにく ひらてん つきこんにやく 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	パン ぎゅうにゅう 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	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 さつまいものみそじる うすあげ ちりめんじゃこ つちしょうが さとう 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 さつまいも たまねぎ だいこん とうふ えのきたけ あおねぎ だしパック みそ みず
	えいようか 604kcal 29.4g	えいようか 609kcal 21.9g	えいようか 606kcal 23.5g	えいようか 566kcal 22.0g	えいようか 614kcal 24.7g	えいようか 564kcal 24.1g	えいようか 655kcal 25.4g	えいようか 598kcal 24.8g	えいようか 628kcal 21.7g
	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



あ:あかいろのしょくひん...からだをつくるものになるもの

き:きいろのしょくひん...ねつやちからになるもの

み:みどりいろのしょくひん...からだのちょ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、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。