

令和6年度



2がつ がっこうきゅうしょくこんだてひょう



榎原市立小学校

ひ・ようび	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こん だ て め い	ごはん ぎゅうにゅう チャブチェ トックスープ 4位 4位	パン ぎゅうにゅう オムレツの トマトソース クリームスープ	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ ひじきのいために とりだんごじる	ごはん ぎゅうにゅう さといもの そぼろあんかけ かぼちゃのみそしる ふりかけ	ちいさいパン ぎゅうにゅう カレーうどん こまつなソテー 2位	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツの ごまいため にくじゃが 1位	ごはん(かしはらしさん) ぎゅうにゅう じゃがいもつくねの あまからいため ぶたじる 1位	おぎごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 ちゅうかサラダ 2位 5位	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ ポイルブロッコリー コンソメ 5位 ぎゅうにゅうこんにゃくえき
ざ い り よ う め い お よ び し よ う り よ う (g)	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 はるさめ いりごま 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 トッポ やきぶた とうふ たまねぎ はくさい 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 100	パン ぎゅうにゅう オムレツ たまねぎ にんじん あぶら コンソメ ケチャップ トマトビュレ とんかつソース さとう ベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん はくさい しめじ コーン えだまめ 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 80	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ あぶら 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 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 うすあげ 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 100	ごはん ぎゅうにゅう さといもの てんぷん あぶら とろひきにく だいず つちしょうが さとう りょうりしゅ みりん てんぷん かぼちゃ 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 110	ちいさいパン 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 カレーウ ウスターソース カレーこ だしパック みず ウインナー キャベツ こまつな うすくちしょうゆ コンソメ あぶら 0.4	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに キャベツ ツナ コーン こいくちしょうゆ すりごま いりごま 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 さとう こいくちしょうゆ みりん 0.7	ごはん ぎゅうにゅう やまとまなひつね あぶら さとう みりん ぶたにく どうふ だいこん ごぼう にんじん はくさい しめじ こんにゃく あおねぎ だしパック みそ みず 90	おぎごはん 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 さとう てんぷん みず はるさめ キャベツ にんじん コーン す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら 0.6	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ あぶら 6 ブロッコリー さとう うすくちしょうゆ す しお 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 スキムミルク こめこ コンソメ しお こしょう みず 80 ぎゅうにゅう こんにゃくえき
えい よう か	791kcal 20.1g	604kcal 24.9g	626kcal 22.8g	607kcal 19.5g	571kcal 24.5g	599kcal 26.3g	591kcal 22.6g	586kcal 21.9g	670kcal 27.1g
お は し									



かしはらし かんこう
榎原市の観光PRキャラクター
さらちゃんやこだいちゃん
かしはらしがっこうきゅうしょくこんだてひょう
榎原市学校給食応援団 アン
バサダー リュウが食育をお知
らせます。



ひ・ようび	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 こんさいつくね ならあえ あすかなべ 1位	おめごはん ぎゅうにゅう あげきょうざ えだまめ はっばうさい 1位 5位	おぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう カレー こんさいの マヨネーズいため 1位	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご はくさいとはるさめの いためもの かんとうに 1位	パン ぎゅうにゅう タラフライ ほうれんそうと ひじきのサラダ シチー 1位	まるパン ぎゅうにゅう セルフハンバーガー ふゆやさい たっぶりスープ 3位	おぎごはん 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 かすじる 2位	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごの やさいあんかけ とうふとわかめの みそしる 3位	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツの ヨーグルトがけ ぎよにくソーセージ 4位
ざ い り よ う め い お よ び し よ う り よ う (g)	ごはん ぎゅうにゅう こんさいつくね うすあげ ほししいたけ こんにゃく にんじん ならづけ さとう みりん こいくちしょうゆ あぶら とりにく とうふ はくさい だいこん ごぼう す にんじん こまつな つちしょうが ぎゅうにゅう スキムミルク だしパック みそ みず 90	おめごはん ぎゅうにゅう きょうざ あぶら えだまめ しお ぶたにく なると はくさい たまねぎ にんじん ミニあつあげ ほししいたけ チンゲンサイ 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 てんぷん みず 10	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ごぼう れんこん ツナ えだまめ コーン 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 0.5	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご はるさめ こまつな にんじん すりごま ふんまつスープ ごまあぶら とりにく あつあげ にんじん ひらてん こんにゃく だいこん じゃがいも だしパック こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん りょうりしゅ みず 25	パン ぎゅうにゅう タラフライ あぶら ひじき ほうれんそう コーン しお こしょう ウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ しめじ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ す みず 100	まるパン ぎゅうにゅう セルフハンバーガー ふゆやさい たっぶりスープ パン ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん あぶら ケチャップ しお こしょう ベーコン じゃがいも にんじん はくさい だいこん こまつな コンソメ うすくちしょうゆ ローリエ こしょう みず 100	おぎごはん 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 かすじる おぎごはん ぎゅうにゅう さとう みりん ぶたにく うすあげ こんにゃく さといもの だいこん はくさい にんじん わかめ あおねぎ みそ さけかす だしパック みず 100	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごの やさいあんかけ とうふとわかめの みそしる おぎごはん ぎゅうにゅう とりだんご あぶら たまねぎ にんじん えのきたけ さとう りょうりしゅ みりん てんぷん どうふ だいこん しめじ うすあげ わかめ こまつな だしパック みそ みず 120	ちいさいパン ぎゅうにゅう やきそば フルーツの ヨーグルトがけ ぎよにくソーセージ おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら 4 キャベツ たまねぎ にんじん ひらてん こまつな エリンギ ウスターソース しお こしょう ふんまつスープ あぶら パイナップル もも みかんダイゼリー ヨーグルト さとう ぎよにく ソーセージ 1位
えい よう か	595kcal 24.6g	576kcal 29.1g	648kcal 20.8g	623kcal 23.4g	574kcal 26.1g	575kcal 24.5g	622kcal 23.2g	594kcal 21.0g	601kcal 24.8g
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とのえる



かしはらし かんこう
榎原市の観光PRキャラクター「こだいちゃん」が
ついている食べ物は、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、奈良県産とれた
食べ物を表しています。こだいちゃん、奈良のしかを採ってみましょう。



マークの日は家庭か
ら「おはし」を持てきましょう。