

ひょうび		8日(木)		9日(金)		13日(火)		14日(水)		15日(木)		16日(金)		19日(月)		20日(火)		21日(水)			
こんだてめい		パン ぎゅうにゅう カレーうどん やさしいあまずいため		ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき いもきんとん やまとのぞうに		ごはん ぎゅうにゅう チキンとパンパキンの スパイシーいため とうにゅうじる		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ		まるパン ぎゅうにゅう ガイルのハンバーガー きりぼしだいこんの トマトいため ふゆやさいたつぷりスープ		アルファーマいごもくごはん (すくなめ) ぎゅうにゅう ししやものかんろに はくたくとりだんごなべ おこめのカップケーキ		パン ぎゅうにゅう パプリカとりにくの いためもの グヤーシュ いちごジャム		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ずあえ にくじゃが しそこんぶふりかけ		むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう まほろばまんようカレー だいこんとわかめのサラダ			
ざいり ようめい および しょうり よう(9)	パン	1こ	き	ごはん	1しよく	き	ごはん	1しよく	き	むぎごはん	1しよく	き	パン	1こ	き	ごはん	1しよく	き	むぎごはん	1しよく	き
	ぎゅうにゅう	1しよく	あ	ぎゅうにゅう	1しよく	あ	ぎゅうにゅう	1しよく	あ	ぎゅうにゅう	1しよく	あ	ぎゅうにゅう	1しよく	あ	ぎゅうにゅう	1しよく	あ	ぎゅうにゅう	1しよく	あ
	ぶたにく	8	あ	とりにく	30	あ	ぶたにく	13	あ	どうふ	80	あ	ハンバーグ	1こ	あ	とりにく	40	あ	ぶたにく	12	あ
	うどん	65	き	さつまいも	40	き	あぶら	0.3	き	ぶたひきにく	13	あ	きりぼしだいこん	3.5	あ	パプリカ(き)	5	み	にんにく	0.3	み
	たまねぎ	35	み	しお	0.02	き	たまねぎ	15	み	だいず	10	あ	たまねぎ	30	み	にんじん	10	み	すりごま	1	き
	にんじん	8	み	さとう	9	き	カレーこ	0.1	き	たまねぎ	65	み	にんじん	5	み	にんにく	0.3	み	こいくちしょうゆ	0.4	き
	かまぼこ	5	あ	みりん	1.5	き	こいくちしょうゆ	2	き	にんじん	15	み	はくたくうどん	20	き	うすくちしょうゆ	0.5	み	す	1.5	み
	うすあげ	5	あ	にこみもち	20	き	みりん	1	き	あおねぎ	3	み	えのきたけ	10	み	さとう	0.4	き	れんこん	7	み
	あおねぎ	5	み	だいこん	25	み	かぼちゃ	35	み	ほししいたけ	0.5	み	カレーこ	0.05	み	りょうりしゅ	1	き	ごぼう	7	み
	カレーウ	13	き	にんじん	5	み	でんぶん	3	き	つちしようが	0.5	み	コンソメ	0.1	み	ごまあぶら	0.2	き	やまとまな	10	み
ウスターソース	1	き	さといも	10	き	あぶら	4	き	にんにく	0.3	み	ローリエ	0.01	み	でんぶん	0.4	き	だいず	8	あ	
カレーこ	0.1	き	どうふ	20	あ	みず	0.5	き	ふんまつスープ	1	き	しお	0.05	み	ぎゅうにく	8	あ	たまねぎ	60	み	
こいくちしょうゆ	0.5	き	うすあげ	5	あ	ぶたにく	10	あ	トウバンジャン	0.2	き	こしょう	0.01	き	じゃがいも	45	き	こんにやく	20	き	
だしパック	4	き	さつまな	7	み	たまねぎ	25	み	りょうりしゅ	2	き	あぶら	0.2	き	たまねぎ	40	み	さやいんげん	5	み	
みず	110	き	だしパック	5	き	どうふ	20	あ	こいくちしょうゆ	2	き	ベーコン	8	あ	にんじん	10	み	さとう	2.5	き	
きりぼしだいこん	2	み	みそ	6	あ	あおねぎ	3	み	あかみそ	2.5	あ	じゃがいも	20	き	だいず	5	あ	こいくちしょうゆ	3	き	
キャベツ	25	み	みず	90	き	しめじ	3	み	みそ	2.5	あ	たまねぎ	25	み	パセリ	0.01	み	みりん	0.7	き	
にんじん	10	み				にんじん	8	み	さとう	1	き	にんじん	5	み	スキムミルク	4	あ				
ごまあぶら	0.5	き				じゃがいも	15	き	でんぶん	1	き	かぶ	15	み	カットマト	15	み				
うすくちしょうゆ	1	き				とうにゅう	20	あ	みず	1	き	しめじ	15	み	にんにく	0.3	み				
す	1	き				だしパック	5	き	だいこん	25	み	ブロッコリー	13	み	ローリエ	0.01	み				
さとう	0.8	き				みそ	4	あ	にんじん	3	み	コンソメ	1.5	み	トマトピューレ	6	き				
						うすくちしょうゆ	0.5	き	はるさめ	3	き	こしょう	0.01	き	コンソメ	2	き				
						みず	70	き	すりごま	0.8	き	うすくちしょうゆ	1.5	き	オリーブあぶら	0.2	き				
									す	2	き	みず	90	き	こしょう	0.01	き				
									うすくちしょうゆ	1	き				みず	80	き				
									さとう	0.8	き				いちごジャム	1ふくら	き				
									ごまあぶら	0.8	き										
			</																		

22日(木)		23日(金)		26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)			
パン ぎゅうにゅう フランクフルトのトマトに アルファベットマカロニスープ ココアぎゅうにゅうのもと		ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに まめかりんとう		こめごはん ぎゅうにゅう じゃじゃめん ほうれんそうとひじきのサラダ 【岩手県】		ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのちゃんちゃんやき きたのだいぢる 【北海道】		ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ かぼちゃのにつけ よしのじる 【奈良県】		パン ぎゅうにゅう あまずだんご タマナーチャンプル もずくスープ 【沖縄県】		ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう おごうさんだんごじる 【山口県】			
ざいり ようめい および しょうり よう (9)	パン	1こ	き	ごはん	1しよ	き	こめごはん	1こ	き	ごはん	1しよ	き	ごはん	1しよ	き
	ぎゅうにゅう	11ぼん	あ	ぎゅうにゅう	11ぼん	あ	ぎゅうにゅう	11ぼん	あ	ぎゅうにゅう	11ぼん	あ	ぎゅうにゅう	11ぼん	あ
	フランクフルト	11ぼん	あ	ぶたにく	10	あ	うどん	65	あ	ぎゅうにゅう	1きれ	あ	にくだんご	40	あ
	たまねぎ	35	み	なると	7	あ	ぶたひきにく	10	あ	あぶら	4	き	パイナップル	5	み
	あぶら	0.3	き	はくさい	55	み	だいず	10	あ	かぼちゃ	25	み	にんにく	0.5	み
	トマトピューレ	5		たまねぎ	30	み	たまねぎ	35	み	ひらてん	5	あ	あぶら	0.5	き
	とんかつソース	3		にんじん	10	み	にんじん	10	み	りょうりしゅ	3		こいくちしょうゆ	1	き
	さとう	1.5	き	あつあげ	20	あ	ほししいたけ	0.5	み	さとう	0.8	き	さとう	0.8	き
	コンソメ	0.1		ほししいたけ	0.5	み	しろねぎ	5	み	みそ	2		す	0.5	き
	パセリ	0.02	み	こまつな	10	み	つちしようが	0.5	み	さとう	1	き	コンソメ	0.5	き
	みず	10		つちしようが	0.7	み	にんにく	0.3	み	こいくちしょうゆ	1		だしパック	0.5	き
	ベーコン	8	あ	うすくちしょうゆ	1.8		ふんまつスープ	1		りょうりしゅ	0.8		みず	20	
	かぼちゃ	10	み	ふんまつスープ	1.2		トウバンジャン	0.2		みりん	0.5		どりにく	10	あ
	たまねぎ	40	み	ごまあぶら	0.2	き	りょうりしゅ	2		ミニあつあげ	8	あ	ミニあつあげ	15	あ
	にんじん	10	み	でんぶん	2	き	こいくちしょうゆ	2		じゃがいも	35	き	だいこん	20	み
こまつな	8	み	みず	10		あかみそ	2.5	あ	たまねぎ	20	み	にんじん	10	み	
しめじ	5	み	ひよこまめ	10	あ	みそ	2.5	あ	にんじん	10	み	じゃがいも	15	き	
マカロニ	5	き	だいず	10	あ	さとう	1	き	ミニあつあげ	10	あ	とうふ	20	き	
うすくちしょうゆ	1.3		でんぶん	2	き	でんぶん	1	き	コーン	5	み	こまつな	8	み	
コンソメ	1.3		ちりめんじゃこ	3	あ	みず	1		あおねぎ	3	み	だしパック	5		
こしょう	0.03		さつまいも	25	き	ひじき	0.5	あ	ぎゅうにゅう	10	あ	うすくちしょうゆ	3		
みず	100		あぶら	3		ほうれんそう	25	み	スキムミルク	4	あ	みりん	0.8		
ココアぎゅうにゅうのもと	1ぼん	き	こいくちしょうゆ	0.6		ツナ	5	あ	ふんまつスープ	1.2		でんぶん	1.5	き	
			さとう	5	き	コーン	5	み	うすくちしょうゆ	0.8		みず	90		
			みず	2		す	2		みず	100					
						うすくちしょうゆ	1.5								
						さとう	0.7	き							
						オリーブあぶら	0.5	き							
					</										

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、
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。

庭から「おはし」を持ってき
ましょう。

あなたの好きな
給食メニューは？

さくねん がつ かしはらし しょうがつこう ねんせい
昨年の6月に、檀原市の小学校6年生
ちゅうがつこう ねんせい たいしょう いちど
と中学校3年生を対象に、『もう一度食べ
たい好きな給食』について、アンケートを
じっし 実施しました。みんなが選んだメニューは
はい 入っているかな？