








ひょうび	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	12日(木)	13日(金)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう たまごおにぎり けんちんじる はちみつだいず	パン ぎゅうにゅう やきそば フルーツミックス	おぎごはん ぎゅうにゅう コロコロヤニウムチキン ほうれんそうのナムル わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりのうまに かぶのあまずあえ じゃがいものみそしる	パン ぎゅうにゅう ミンチカツ サワーキャベツ ミネストローネ	ごはん(かしはらしさん) ぎゅうにゅう リュウのスタミナどん にゅうめんじる りんご	パン ぎゅうにゅう クロック きりぼしだいこんの ソースいため コーンスープ	おぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう カレー コールスローサラダ	ココアあげパン ぎゅうにゅう こまつなのソー ミートボールスープ
ざいり ようめい および しょうり よう(g)	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき ツナ 25あ つちしょうが 0.8み きざみたくあん 10み ノンエッグマヨネーズ 6き うすくちしょうゆ 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.2き きんしたまご 15あ やきのり 1しよき ごんにやく 12き だいこん 20み にんじん 10み ほししいたけ 0.5み とうふ 25あ うすあげ 10あ あおねぎ 5み さといも 10き だしパック 5 うすくちしょうゆ 2 みず 90	パン 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき やきそばめん 65あ ぶたにく 12あ キャベツ 30み たまねぎ 40み にんじん 10み ひらたけ 5あ こまつな 10み しめじ 5み ウスターソース 0.7 とんかつソース 0.1 しお 0.01 こしょう 0.01 ふんまつスープ 0.01 あぶら 0.5き パイナップル 20み もも 20み みかんダイスゼリー 15き こめこだんご 25き	おぎごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき どりにく 50あ こめこ 5き あぶら 5き ケチャップ 5 コチュジャン 1 こいくちしょうゆ 0.1 みりん 1.5 さとう 0.5き りょうりしゅ 2 いりごま 1き ほうれんそう 30み にんじん 3み うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 1き さとう 0.8 あぶら 0.5き わかめ 0.8 とうふ 30あ たまねぎ 25み だいこん 10み はくさい 10み えきたいスープ 12 ふんまつスープ 1.8 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 みず 100	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき ごもくいなり 1しよき さとう 2き こいくちしょうゆ 20 かぶ 30み かぶのは 5み にんじん 5み さとう 0.5き す 3.6 しお 0.5 すりごま 1き とうふ 20あ うすあげ 6あ じゃがいも 15き たまねぎ 20み えのきだけ 5み あおねぎ 5み みそ 6あ だしパック 5 みず 110	パン 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき ミンチカツ 1しよき あぶら 6き キャベツ 40み コーン 8み さとう 0.9き うすくちしょうゆ 0.8 レモンかじゅう 1.5 ベーコン 8あ おぎ 5き たまねぎ 30み にんじん 8み じゃがいも 15き セロリ 4み スキムミルク 4あ だいず 5あ カットトマト 15み にんにく 0.3 トマトピューレ 6 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.2 こしょう 0.01 みず 90	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき ぶたにく 28あ たまねぎ 20み にんじん 6み にんにく 0.2 キャベツ 40み こまつな 10み トウバンジャン 0.1 あかみそ 2あ さとう 2き こいくちしょうゆ 2 りょうりしゅ 1 ごまあぶら 0.4 でんぷん 1き みず 1 そうめんのふし 6き カリさきみほし 7あ たまねぎ 20み うすあげ 7あ とうふ 20あ わかめ 0.2 えのきだけ 6み あおねぎ 8み うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 だしパック 5 みず 100 りんご 1しよき	パン 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき クロック 1しよき あぶら 5き ぶたにく 8あ あぶら 0.4き りょうりしゅ 0.8 きりぼしだいこん 4み にんじん 10み キャベツ 20み コンソメ 0.4 とんかつソース 2.4 ウスターソース 2.4 しお 0.08 こしょう 0.02 あおのり 0.2あ ワインナー 8あ じゃがいも 20き たまねぎ 25み クリームコーン 10み コーン 10み パセリ 0.05 ぎゅうにゅう 8あ スキムミルク 4あ こめこ 3き みそ 1あ コンソメ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.03 みず 80	おぎごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき どりにく 20あ にんにく 0.3 じゃがいも 40き たまねぎ 60み にんじん 15み だいず 10あ カレー 15き ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.08 カレー 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50 キャベツ 45み コーン 5み ノンエッグマヨネーズ 6き さとう 1.2 す 0.4 しお 0.01 こしょう 0.01	パン 1しよき あぶら 6き ココアパウダー 9.6あ ぎゅうにゅう 1しよき ウインナー 8あ キャベツ 35み こまつな 10み うすくちしょうゆ 1 コンソメ 0.7 あぶら 0.4き どりだんご 25あ しめじ 5み たまねぎ 40み にんじん 5み じゃがいも 30き パセリ 0.01 あぶら 0.01 コンソメ 1 こしょう 0.01 しお 0.2 うすくちしょうゆ 1 みず 100
	せつぶんこんだて 節分献立 		しゅん しょうき 旬の食材 ほうれんそう 		ストリートファイター コラポ献立 「リュウの スタミナどん」 	まほろばの日 			しゅん しょうき 旬の食材 こまつな 
	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか
	602kcal 26.2g	646kcal 22.7g	616kcal 26.0g	607kcal 21.2g	645kcal 26.8g	581kcal 24.6g	650kcal 24.5g	657kcal 20.8g	591kcal 21.3g
	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

ひょうび	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
こんだてめい	わかめごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご はくさいのごまあえ ぶたじる	まるパン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ キャベツのカーネーション たまねぎスープ	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ こまつなのゆずポンずあえ まごわさしいじる	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとつくねの あまからいため おみいさん	こめごはん ぎゅうにゅう ケバブチキン チョパンサラタス いろどりやさいの クリームスープ	パン ぎゅうにゅう はっぽうさい あげきょうざ	おぎごはん ぎゅうにゅう タコライス イナムドゥチ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ いわしのごまあえ にくじゃが	パン ぎゅうにゅう きのこスパゲッティ ストックサラダ
ざいり ようめい および しょうり よう(g)	ごはん 1しよき わかめごはん 2あ ぎゅうにゅう 1しよき あつやきたまご 1き はくさい 40み にんじん 3み すりごま 1き きりぼしだいこん 3み こいくちしょうゆ 2 さとう 1き ぶたにく 10あ あつあげ 25あ だいこん 20み たまねぎ 20み にんじん 20み ごぼう 10み ごんにやく 10き あおねぎ 5み だしパック 5 みそ 6あ みず 90	パン 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき てりやきハンバーグ 1しよき キャベツ 35み ピーマン 5み あぶら 0.3き コンソメ 0.3 カレー 0.03 ウインナー 8あ たまねぎ 40み にんじん 5み しめじ 8み じゃがいも 35き はくさい 4き パセリ 0.05 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8 みず 100	おぎごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき こもちししゃもフライ 1しよき あぶら 3き ごまつな 15み キャベツ 20み きりぼしだいこん 1.5 ゆずポンず 2 す 0.1 さとう 0.1き うすくちしょうゆ 0.1 たまねぎ 20み かぼちゃ 20み はくさい 20み にんじん 3み しめじ 5み うすあげ 5あ わかめ 0.3 すりごま 3き みそ 6あ だしパック 5 みず 90	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき じゃがいも 40き にくだんご 25あ あぶら 6き さとう 2き こいくちしょうゆ 1.5 みりん 1 でんぷん 0.5 さといも 1き こまつな 8み にんじん 8み とうふ 20あ えのきだけ 5み うすあげ 8あ だいこん 10み むぎ 5き だしパック 5 みそ 6あ みず 110	こめごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき どりにく 45あ ガラムマサラ 0.03 しお 0.02 こしょう 0.01 にんにく 0.7 つちしょうが 0.2 あぶら 0.3 ガラムマサラ 0.03 カレー 0.02 とうがらし 0.01 ケチャップ 0.9 ノンエッグマヨネーズ 1.2 さとう 0.5 さとう 0.4 だいこん 40み にんじん 10み コーン 5み レモンかじゅう 0.5 しお 0.05 こしょう 0.01 オリーブあぶら 3 さとう 0.3 ベーコン 5あ ブロッコリー 15み パプリカ(あか) 3 にんじん 5み じゃがいも 25き たまねぎ 30み にんにく 0.5 スキムミルク 4あ ぎゅうにゅう 10あ コンソメ 1.5 あぶら 0.2 しお 0.1 こしょう 0.03 みず 70	パン 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき ぶたにく 15あ あつあげ 20あ なると 8あ はくさい 60み たまねぎ 30み にんじん 10み つちしょうが 3み こまつな 10み つちしょうが 0.7 うすくちしょうゆ 2 ふんまつスープ 1.5 ごまあぶら 0.3 でんぷん 1き みず 10 きょうざ 2き あぶら 4き	おぎごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき ぎゅうひきにく 8あ ぶたひきにく 22あ しお 0.01 こしょう 0.01 たまねぎ 23み にんにく 1み つちしょうが 1み あぶら 1.5き りょうりしゅ 2 ケチャップ 5 ウスターソース 1.5 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 コンソメ 0.8 カレー 0.01 チーズ 12あ キャベツ 30あ ぶたにく 8あ ごんにやく 10き かまぼこ 8あ にんじん 7み たまねぎ 15み うすあげ 5あ あおねぎ 5み だしパック 5 みそ 6あ みりん 0.5 みず 100	ごはん 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき いわしのうめ 1き ブロッコリー 40み すりごま 1き こいくちしょうゆ 2 ぶたにく 15あ じゃがいも 65き にんじん 10み たまねぎ 60み ごんにやく 25き さやいんげん 5み さとう 2.5き みりん 0.7 きりぼしだいこん 3.5 わかめ 0.8 きざみたくあん 8み コーン 10 ノンエッグマヨネーズ 8き さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1	パン 1しよき ぎゅうにゅう 1しよき スパゲッティ 25き ぶたひきにく 13あ たまねぎ 45み にんじん 10み しめじ 8み エリンギ 6み ほうれんそう 12み コンソメ 1.4 こいくちしょうゆ 0.5 オリーブあぶら 0.5 にんにく 0.2 しお 0.2 こしょう 0.02 きりぼしだいこん 3.5 わかめ 0.8 きざみたくあん 8み コーン 10 ノンエッグマヨネーズ 8き さとう 0.3 こいくちしょうゆ 1
	かしはらし かんこう 檀原市の観光PRキャラクター さららちゃんやこだいちゃんと かしはらしがっこうきゅうしょくこんだて 檀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 します。			©CAPCOM	世界の料理 トルコ 	適塩給食の日 適塩給食の日、減塩ですが 薄味を感じさせない工夫を した献立を考えています。	適塩給食 適塩給食の日、減塩ですが 薄味を感じさせない工夫を した献立を考えています。	ねむねむの日 	
	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか	えいようか
	574kcal 22.2g	566kcal 24.5g	553kcal 18.5g	619kcal 19.7g	575kcal 31.2g	569kcal 23.3g	620kcal 25.8g	583kcal 25.2g	604kcal 23.1g
	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もの



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。



マークの日は家庭から  
「おはし」を持ってきましょう。