

ひょうひ	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう スラッピージョー コンソメスープ ぎよにくソーセージ	おぎごはん ぎゅうにゅう カレー コールスローサラダ	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごはん けんちんじる	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ サワーキャベツ マリーザの ミネストローネ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくいなり ごもくいなり にんじんのごまいため とうふのみそじる	パン ぎゅうにゅう やきそば フルーツの ヨーグルトがけ	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ひじきとだいずのいために たまねぎのみそじる	おぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなの スイートチリソースがけ ごもくたまごスープ	ごはん ぎゅうにゅう セルフックねごはんのぐ ブロッコリーのごまあえ とりだんごじる	パン ぎゅうにゅう パインミー レタスのスープ
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 ぶたひきにく とりひきにく にんにく たまねぎ ひよこめ エリンギ ごめこ さとう しお ケチャップ ウスターソース とうがらし ベーコン たまねぎ にんじん コーン しめじ じゃがいも パセリ コンソメ こしょう うすくちしょうゆ みず ぎよにくソーセージ	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたひきにく にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん だいたず 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 ローリエ ガラムマサラ みず キャベツ コーン ノンエッグマヨネーズ さとう す しお こしょう	ごはん ぎゅうにゅう とりにく ごぼう ごめこ でんぶ あぶら にんじん えだまめ りょうりしゅ さとう こいくちしょうゆ みりん みず ごんにやく じゃがいも きりぼしだいこん みりん みず ごんにやく じゃがいも きりぼしだいこん にんじん にんにく トマトビュール コンソメ オリーブあぶら こしょう みず	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ キャベツ コーン さとう す ベーコン マカロニ たまねぎ にんじん じゃがいも セロリ スキムミルク だいたず カットトマト にんにく トマトビュール コンソメ オリーブあぶら こしょう みず	ごはん ぎゅうにゅう ごもくいなり さとう みず にんじん すりごま ごまあぶら さとう みりん うすくちしょうゆ とうふ だいたいこ たまねぎ えのきたけ ちくわ あおねぎ だしバック みず	パン ぎゅうにゅう やきそば ぶたひきにく ひらてん キャベツ たまねぎ にんじん こまつな しめじ ウスターソース とんかつソース おかししょうゆ しお こしょう ふんまつスープ みず あぶら バイナップル もも アロエ ヨーグルト さとう	ごはん ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ごめこ しお あぶら だいたず ひじき とろろ にんじん さとう だしばック みず あぶら みりん さとう じゃがいも にんじん うすあげ えのきたけ あおねぎ だしバック みそ みず	おぎごはん ぎゅうにゅう どうふ ぶたひきにく だいたず たまねぎ にんじん エリンギ あおねぎ ほししいたけ つちしょうゆ にんにく たまご トウバンジャン りょうりしゅ 2 えのきたけ にんじん みそ さとう みず はるさめ キャベツ にんじん す こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなの あぶら にんにく す さとう みりん トウバンジャン しお ぶたひきにく たまご たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ にんじん うすくちしょうゆ ふんまつスープ こしょう でんぶ みず	ごはん ぎゅうにゅう うすあげ ちりめんじゃこ きりぼしだいこん つちしょうゆ さとう うすくちしょうゆ りょうりしゅ ブロッコリー すりごま こいくちしょうゆ さとう とうふ とりだんご こまつな だいたいこ しめじ にんじん たまねぎ だしバック みそ みず	パン ぎゅうにゅう だいたいこ にんじん いりごま す さとう こしょう あぶら ごめこマカロニ ウィンナー レタス えのきたけ たまねぎ コーン にんじん うすくちしょうゆ コンソメ こしょう みず
えいよう	586kcal 25.8g	627kcal 19.5g	626kcal 24.2g	607kcal 27.3g	595kcal 20.4g	611kcal 23.0g	600kcal 21.8g	589kcal 22.2g	577kcal 25.3g	601kcal 24.6g	560kcal 26.8g
おはし											

ひょうひ	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう ならけんさんキャベツの ひらつくね こまつなゆずポンずあえ あすかじる	かしはらしさんごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご くきわかめのごもく にゅうめんじる	パン ぎゅうにゅう フリカセ・デ・ボーヨ ブロッコリーサラダ アヒアコ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくいなり たまねぎのすきやき	パン ぎゅうにゅう コロケ ツナサラダ コーンスープ	おぎごはん ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ パイナップル	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ こまつなごまいため にくじゃが	パン ぎゅうにゅう ポイルシユーマイ ゆでたまご ちゅうかに	おぎごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル わかめスープ	パン ぎゅうにゅう フランクフルト トマトソースに クリームスープ
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 あぶら こまつな キャベツ きりぼしだいこん ゆずポンず さとう うすくちしょうゆ とりにく とうふ うすあげ はくさい だいこん ごぼう にんじん あおねぎ つちしょうゆ だしバック みそ ぎゅうにゅう スキムミルク みず	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご くきわかめ ぶたひきにく ひらてん ごんにやく 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 うすあげ たまねぎ しいたけ あおねぎ にんじん コーン だいたず りょうりしゅ だしバック みず	パン ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく あぶら あかワイン トマト ケチャップ さとう コンソメ ウスターソース こしょう す オリーブあぶら ベーコン だいたず じゃがいも にんじん 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 あぶら ぶたひきにく あぶら たまねぎ こまつな はくさい にんじん ごんにやく やきとうふ こうやとうふ あおねぎ さとう こいくちしょうゆ みりん りょうりしゅ	パン ぎゅうにゅう コロケ ツナ キャベツ ピーマン ノンエッグマヨネーズ うすくちしょうゆ こしょう あぶら ウイナー じゃがいも たまねぎ にんじん クリームコーン コーン パセリ スキムミルク ごめこ みそ コンソメ しお こしょう みず	おぎごはん ぎゅうにゅう ぶたひきにく しお こしょう だいたず たまねぎ にんにく あぶら りょうりしゅ ケチャップ ウスターソース さとう こいくちしょうゆ たまねぎ さとう キャベツ とろろ かまぼこ もずく こまつな えのきたけ にんじん きりぼしだいこん えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ みず パイナップル	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ こまつな きりぼしだいこん にんじん だいたず みりん ぶたひきにく じゃがいも にんじん たまねぎ ごんにやく さやいんげん さとう こいくちしょうゆ みりん	パン ぎゅうにゅう ポイルシユーマイ ゆでたまご ちゅうかに ミニあつあげ ほししいたけ こまつな つちしょうゆ うすくちしょうゆ ふんまつスープ ごまあぶら でんぶ みず	おぎごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのナムル わかめスープ たまねぎ はくさい にんじん えきたいスープ ふんまつスープ うすくちしょうゆ りょうりしゅ みず	パン ぎゅうにゅう フランクフルト トマトソースに クリームスープ たまねぎ はくさい にんじん スキムミルク ごめこ みそ コンソメ こしょう みず
えいよう	624kcal 23.7g	602kcal 25.0g	560kcal 28.8g	567kcal 20.4g	689kcal 26.6g	623kcal 26.7g	688kcal 27.6g	582kcal 28.8g	580kcal 22.9g	587kcal 28.9g
おはし										

榎原市の観光PRキャラクター

「ごだいちやん」がついている食べ物、は、榎原市・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。ごだいちやんと、奈良のしかを探してみましょ。

マークの日は、家庭から「おはし」を持てましょ。



ちのわの輪くぐり

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・・・からだのちようしをとのえるもの