令和6年度

5がつ がっこうきゅうしょくこんだてひょう

橿原市立耳成南小学校

ひ・ようび	1日(水)	2日(木)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう ちくわの はちじゅうはちやあげ たけのこのおかかに とうふのすましじる かしわもち	ちいさいパン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ コールスローサラダ こざかな	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにくと じゃがいものにもの ゆでえだまめ	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎょうざどんのぐ みそピーフンスープ	ごまきなこあげパン ぎゅうにゅう ウィンナーと キャベツのソテー ソイミルクスープ	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ブロッコリーのごまあえ じゃがいものみそしる	こめこぱん ぎゅうにゅう にくだんごと やさいのあまずあん ワンタンスープ	ごはん ぎゅうにゅう おこのみやき きりぼしだいこんの ソースいため わかめスープ	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー こんさいの マヨネーズいため	パン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ ラタトゥイユ コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのねぎだれ ほうれんそうの ゆずポンずあえ かぼちゃのみそしる
ざいりょうめいおよびしょうりょう（g）	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ちくわ 1ぱい あ こなちゃ(JA) 0.15 こめこ 5 き しお 0.03 あぶら 2.5 き たけのこ 10 み ごぼう 20 み す すこし にんじん 3 み ひらてん 10 あ さとう 1 き うすくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 0.5 あぶら 0.5 き みりん 0.4 こなかつお 0.5 あ とうふ 20 あ たまねぎ 25 み だいこん 25 み えのきたけ 8 み うすあげ 5 あ わかめ 0.5 あ あおねぎ 5 み うすくちしょうゆ 2 みりん 2 だしパック 5 みず 100 かしわもち 1こ き 行事食 こどもの日	ちいさいパン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ スパゲッティ 25 き ぎゅうひきにく 10 あ ぶたひきにく 15 あ たまねぎ 40 み にんじん 15 み しめじ(JA) 5 み だいず 8 み カットトマト 8 み スキムミルク 4 あ トマトピューレ 15 ケチャップ 8 ウスターソース 2 コンソメ 1 ローリエ 0.01 しお 0.1 こしょう 0.01 さとう すこし あぶら 0.5 き 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 き す 0.4 しお 0.01 こしょう 0.01 こざかな 1ぴき あ 旬の食材 たけのこ	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ あつやきたまご 1きれ あ ぶたにく 15 み じゃがいも 65 き にんじん 10 み たまねぎ 60 み こんにゃく 25 き さやいんげん 5 み さとう 2.5 き こいくちしょうゆ 3 みりん 0.7 えだまめ 25 み しお すこし 旬の食材 じゃがいも	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ぶたひきにく 30 み りょうりしゅ 1 つちしょうが 1 み にんにく 0.1 み だいず 12 み はくさい 20 み にら 10 み さとう 0.8 き こいくちしょうゆ 2 でんぷん 1 き ごまあぶら 0.4 き ビーフン 12 き やきぶた 10 み コーン 10 み エリンギ 8 み にんじん 8 み たまねぎ 30 み キャベツ 20 み あおねぎ 5 み にんにく 0.2 み つちしょうが 0.3 み ふんまつスープ 1 あかみそ 2 あ みそ 2 あ うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.01 いりごま 1 き ごまあぶら 0.1 き みず 100	パン 1こ き あぶら 4.5 き きなこ 2 み すりごま 1 き グラニューとう 2.5 き しお 0.01 ぎゅうにゅう 1ぱい あ ウインナー 20 み キャベツ 35 み ピーマン 8 み コンソメ 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 あぶら 0.3 き ベーコン 5 み じゃがいも 35 き たまねぎ 45 み にんじん 7 み しめじ(JA) 5 み コーン 5 み さやいんげん 5 み とうにゅう 10 あ スキムミルク 4 あ こめこ 5 き コンソメ 1.5 しお 0.05 こしょう 0.01 みず 80	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ さばのしおやき 1きれ あ ブロッコリー 40 み すりごま 1 き こいくちしょうゆ 2 さとう 1 き とうふ 20 あ うすあげ 4 あ じゃがいも 30 き たまねぎ 20 み にんじん 8 み えのきたけ 5 み きりぼしだいこん 2 み あおねぎ(JA) 5 み みそ 6 あ だしパック 5 みず 100	こめこぱん 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ にくだんご 30 み たまねぎ 35 み にんじん 10 み ピーマン 5 み ほししいたけ 0.3 み あぶら 1 き こいくちしょうゆ 2 さとう 3 き す 2 りょうりしゅ 1 ふんまつスープ 0.2 でんぷん 0.7 き ぶたにく 5 あ ワンタンのかわ 5 き にんじん 5 み はくさい 20 み こまつな 10 み だいこん 15 み えのきたけ 5 み とうふ 15 あ うすくちしょうゆ 1 ふんまつスープ 1.5 りょうりしゅ 1 こしょう 0.02 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ おこのみやき 1こ 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 わかめ 0.8 あ とうふ 30 あ たまねぎ 25 み チンゲンサイ 10 み えきたいスープ 12 ふんまつスープ 1.8 いりごま 1 き うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 0.8 みず 100	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ とりにく 15 あ にんにく 0.3 み じゃがいも 40 き たまねぎ 60 み にんじん 15 み だいず 10 み カレールウ 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 カレーこ 0.2 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50 ベーコン 3 き ごぼう 15 み れんこん 5 み さやいんげん 2 み コーン 3 み ノンエッグマヨネーズ 2 き うすくちしょうゆ 1 さとう 0.4 き あぶら 0.5 き すりごま 0.5 き 食育の日 世界の料理 フランス	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ しろみざかなフライ 1きれ あ あぶら 5 き ベーコン 8 あ ピーマン 8 み たまねぎ 20 み パプリカ(き) 3 み カットトマト 15 み オリーブあぶら 0.3 き にんにく 0.1 み ケチャップ 6 コンソメ 0.3 あかワイン 1 しお 0.03 こしょう 0.01 さとう 1 き みず 10 ウインナー 15 あ じゃがいも 30 き にんじん 10 み たまねぎ 35 み ブロッコリー 10 み えのきたけ 6 み うすくちしょうゆ 1.3 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 80 適塩給食の日は、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。	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ あつあげ 50 み しろねぎ 6 み にんにく 0.1 み さとう 2 き こいくちしょうゆ 3 みりん 1 でんぷん 0.8 き ほうれんそう 30 み きりぼしだいこん 1.5 み ゆずポンず 2 さとう 0.5 き うすくちしょうゆ 0.5 かぼちゃ 30 み たまねぎ 25 み にんじん 8 み だいこん 10 み うすあげ 5 あ えのきたけ 5 み あおねぎ(JA) 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90
えいようか	エネルギ -/たんぱく質 640kcal 19.7g	エネルギ -/たんぱく質 607kcal 28.5g	エネルギ -/たんぱく質 613kcal 25.8g	エネルギ -/たんぱく質 638kcal 23.8g	エネルギ -/たんぱく質 604kcal 23.8g	エネルギ -/たんぱく質 612kcal 27.1g	エネルギ -/たんぱく質 531kcal 25.5g	エネルギ -/たんぱく質 630kcal 19.0g	エネルギ -/たんぱく質 604kcal 19.6g	エネルギ -/たんぱく質 631kcal 26.7g	エネルギ -/たんぱく質 571kcal 19.2g
おはし											

橿原市の観光PRキャラクターさららちゃんやこだいちゃんと橿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。

ひ・ようび	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう フランクフルトの ケチャップに おやこまめサラダ マカロニスープ ぎゅうにゅうこんにゅうえき	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ちゅうかに	ごはん ぎゅうにゅう セルフきつねごはんのぐ やさいいため ぶたじる	パン ぎゅうにゅう とりにくの マーマレードに にんじんとツナのラペ コーンスープ	ごはん ぎゅうにゅう いかてん じゃがいものきんぴら けんちんじる	土曜参観の振替休日	ごはん ぎゅうにゅう かきあげ とりだんごじる	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバいため だいこんキムチ トックスープ	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ジャーマンポテト ベジタブルスープ	ごはん ぎゅうにゅう こもちししゃもフライ くきわかめのごもくに にゅうめん オレンジ
ざいりょうめいおよびしょうりょう（g）	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ フランクフルト あ たまねぎ 25 み パプリカ(き) 2 み あぶら 0.3 き トマトピューレ 5 とんかつソース 3 さとう 1.5 き コンソメ 0.1 パセリ 0.02 み みず 10 だいず 8 み えだまめ 5 み キャベツ 20 み にんじん 5 み ノンエッグマヨネーズ 4 き うすくちしょうゆ 0.4 こしょう 0.01 ベーコン 3 あ じゃがいも 40 き たまねぎ 35 み にんじん 10 み こまつな 10 み しめじ(JA) 8 み マカロニ 5 き うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 100 ぎゅうにゅうこんにゅうえき 1ぱい き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ はるまき 1こ き あぶら 5 き ぶたにく 12 み なると 7 み キャベツ 50 み たまねぎ 30 み にんじん 10 み ミニあつあげ 15 あ ほししいたけ 0.5 み こまつな 10 み つちしょうが 0.7 み ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 1.8 ごまあぶら 0.2 き でんぷん 2 き みず 10 中国の料理	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ うすあげ 20 あ ちりめんじゃこ 3 あ つちしょうが 0.5 み さとう 4 き うすくちしょうゆ 3.6 りょうりしゅ 3.6 ウインナー 8 あ にんじん 10 み チンゲンサイ 20 み すりごま 1 き コンソメ 0.5 うすくちしょうゆ 0.1 あぶら 0.5 き ぶたにく 13 み ミニあつあげ 20 あ じゃがいも 10 き だいこん 20 み たまねぎ 20 み にんじん 10 み ごぼう 10 み こんにゃく 10 き あおねぎ(JA) 5 み だしパック 5 みそ 6 あ みず 90	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ とりにく 40 あ にんにく 0.1 み つちしょうが 0.3 み マーマレード 8 き さとう 1 き こいくちしょうゆ 1.4 あかワイン 0.9 す 0.9 でんぷん 0.5 き みず 8 にんじん 20 み ツナ 8 あ ピーマン 5 み さとう 0.2 き こいくちしょうゆ 0.6 す 0.8 オリーブあぶら 0.8 き ベーコン 5 あ じゃがいも 45 き たまねぎ 45 み クリームコーン 10 み コーン 10 み パセリ 0.05 み ぎゅうにゅう 10 み スキムミルク 4 あ こめこ 3 き みそ 1 あ コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 80 ラペとは、フランス語ですりおろすという意味です。おろし器やスライサーでせん切りにした野菜をドレッシングで和えるフランスの家庭料理の定番です。	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ いかてん 1きれ あ あぶら 5 き ひらてん 8 あ じゃがいも 50 き にんじん 10 み こんにゃく 8 き さやいんげん 5 み さとう 1.7 き こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.8 あぶら 1 き いりごま 0.4 き とりにく 8 あ うすあげ 5 あ とうふ 10 あ ごぼう 5 み す すこし だいこん 25 み えのきたけ 5 み にんじん 5 み しろねぎ 10 み つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 1.5 だしパック 5 みず 80 でんぷん 0.2 き	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ かきあげ 35 み ちくわ 5 み ごぼう 6 み かぼちゃ 15 み だいず 4 み ひじき 0.5 あ こめこ 13 き しお 0.1 あぶら 7 き とりだんご 20 み はくさい 20 み えのきたけ 5 み だいこん 10 み にら 5 とうふ 20 あ つちしょうが 0.7 み うすくちしょうゆ 3 りょうりしゅ 1.5 だしパック 5 みず 100	むぎごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ ぶたにく 25 み りょうりしゅ 0.6 にんにく 0.03 み にんじん 12 み ほうれんそう 10 み きりぼしだいこん 1.5 み たまねぎ 30 み ごまあぶら 0.5 き さとう 3 き みりん 1 こいくちしょうゆ 4 でんぷん 0.3 き いりごま 1 き さとう 1.5 き だいこんキムチ 10 み トック 20 き やきぶた 8 あ とうふ 15 あ たまねぎ 20 み チンゲンサイ 15 み にんじん 5 み あおねぎ 5 み ふんまつスープ 0.5 えきたいスープ 10 うすくちしょうゆ 1 みず 100 韓国の料理	パン 1こ き ぎゅうにゅう 1ぱい あ てりやきハンバーグ 1こ き じゃがいも 60 き ベーコン 12 み パセリ 0.05 チーズ 5 み しお 0.1 こしょう 0.04 あぶら 0.8 き かぼちゃ 25 み たまねぎ 20 み にんじん 10 み チンゲンサイ 10 み エリンギ 8 み うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.03 みず 100	ごはん 1しょく き ぎゅうにゅう 1ぱい あ こもちししゃもフライ 1ひき あ あぶら 3 き くきわかめ 10 み ぶたにく 10 み こんにゃく 8 き にんじん 5 み いりごま 1 き さとう 1.5 き こいくちしょうゆ 1.5 みりん 0.8 あぶら 0.3 き そうめんのふし(JA) 5 き とりささみほぐし 8 み たまねぎ 20 み なると 5 み えのきたけ 6 み あおねぎ(JA) 8 み にんじん 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 オレンジ 1こ み
えいようか	エネルギ -/たんぱく質 623kcal 26.5g	エネルギ -/たんぱく質 676kcal 19.6g	エネルギ -/たんぱく質 601kcal 23.4g	エネルギ -/たんぱく質 590kcal 29.3g	エネルギ -/たんぱく質 632kcal 23.0g		エネルギ -/たんぱく質 619kcal 20.3g	エネルギ -/たんぱく質 631kcal 23.9g	エネルギ -/たんぱく質 618kcal 26.4g	エネルギ -/たんぱく質 565kcal 21.1g
おはし										

橿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、橿原・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。こだいちゃんと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。

あ：あかいろのたべもの・・・からだをつくるもとになるもの　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