



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 ぎょうにくソーセージ	おぎごぼん 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 チキンチンごぼう 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 うまにんにごまいため 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	おぎごぼん 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 セルフキつねごぼん プ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やうりやう(9)	パン 1.0 ぎゅうにゅう 15.0 ぶたひきにく 13.0 とりひきにく 0.1 にんにく 1.0 たまねぎ 20.0 ひよこめ 8.0 エリンギ 4.0 さとう 1.0 しお 0.1 ケチャップ 7.0 ウスターソース 5.0 とうがらし 0.01 ベーコン 8.0 たまねぎ 4.0 にんじん 8.0 コーン 5.0 しめじ 4.0 じゃがいも 30.0 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 100.0	おぎごぼん 15.0 ぎゅうにゅう 15.0 ぶたひきにく 12.0 にんにく 0.3 じゃがいも 35.0 たまねぎ 60.0 にんじん 15.0 だいず 10.0 カレーウ 15.0 ウスターソース 0.8 とんかつソース 0.8 コンソメ 0.02 カレーこ 0.08 ローリエ 0.01 ガラムマサラ 0.01 みず 50.0 キャベツ 35.0 コーン 5.0 ほうししいたけ 6.0 さとう 1.2 す 0.4 しお 0.01 こしょう 0.01	ごはん 40.0 ぎゅうにゅう 25.0 ごぼう 4.0 ごめこ 4.0 でんぶん 3.5 あぶら 6.0 にんじん 5.0 す 1.0 ベーコン 6.0 マカロニ 6.0 たまねぎ 30.0 にんじん 8.0 じゃがいも 20.0 セロリ 4.0 スキムミルク 4.0 だいず 7.0 カットトマト 15.0 にんにく 0.3 トマトビュレ 6.0 コンソメ 2.0 オリーブあぶら 0.2 こしょう 0.01 みず 90.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 35.0 コーン 5.0 さとう 0.9 うすくちしょうゆ 0.8 す 1.0 ベーコン 6.0 マカロニ 6.0 たまねぎ 30.0 にんじん 8.0 じゃがいも 20.0 セロリ 4.0 スキムミルク 4.0 だいず 7.0 えのきたけ 5.0 ちくわ 5.0 あおねぎ 5.0 だしパック 6.0 みず 120.0	ごはん 1.0 ぎゅうにゅう 2.0 ごもくいなり 2.0 さいとう 2.0 こいくちしょうゆ 2.0 にんじん 25.0 すりごま 1.0 ごまあぶら 0.5 さとう 0.2 みりん 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 どうぶ 30.0 だいこん 10.0 たまねぎ 10.0 えのきたけ 5.0 あぶら 0.5 パイナップル 25.0 もも 15.0 アロエ 13.0 ヨーグルト 40.0 さとう 1.5	パン 1.0 ぎゅうにゅう 65.0 やきそばめん 10.0 ぶたひきにく 5.0 ひらてん 5.0 キャベツ 30.0 たまねぎ 40.0 にんじん 10.0 す 5.0 しめじ 5.0 ウスターソース 0.7 とんかつソース 1.0 しお 0.01 こしょう 0.01 ふんまつスープ 0.01 みりん 0.5 あぶら 0.1 パイナップル 25.0 もも 15.0 アロエ 13.0 ヨーグルト 40.0 さとう 1.5	おぎごぼん 80.0 ぎゅうにゅう 13.0 どうふ 13.0 ぶたひきにく 7.0 たまねぎ 65.0 にんじん 10.0 エリンギ 5.0 あおねぎ 3.0 ほししいたけ 0.5 つちしょうが 0.5 ふんまつスープ 1.0 トリバンジャン 0.2 りょうりしゆ 2.0 えのきたけ 2.0 あかみそ 2.5 みそ 2.5 さとう 1.0 でんぶん 1.0 みず 4.0 はるさめ 2.0 にんじん 5.0 す 2.3 こいくちしょうゆ 2.0 さとう 1.2 ごまあぶら 0.8	パン 1.0 ぎゅうにゅう 13.0 あぶら 5.0 にんにく 0.2 す 4.0 さとう 3.5 みりん 5.0 トリバンジャン 0.3 しお 0.2 でんぶん 0.4 ぶたひきにく 8.0 たまねぎ 35.0 チンゲンサイ 10.0 えのきたけ 8.0 にんじん 10.0 うすくちしょうゆ 2.0 ふんまつスープ 1.2 でんぶん 1.2 みず 100.0	ごはん 18.0 ぎゅうにゅう 3.0 うすあげ 0.5 つちしょうが 4.0 さとう 3.6 りょうりしゆ 3.6 プロッコリー 40.0 すりごま 1.0 こいくちしょうゆ 2.0 さとう 1.0 どうぶ 30.0 とりだんご 18.0 こまつな 13.0 だいこん 12.0 しめじ 3.0 にんじん 18.0 たまねぎ 18.0 だしパック 5.0 みそ 6.0 みず 100.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 35.0 だいこん 10.0 あぶら 0.5 じゃがいも 12.0 ウインナー 8.0 レタス 25.0 えのきたけ 5.0 たまねぎ 25.0 コーン 5.0 にんじん 5.0 うすくちしょうゆ 1.5 コンソメ 2.0 こしょう 0.04 みず 100.0	
えいようか	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											

6月1日は、  
よしのがわぶんすい  
吉野川分水が  
始まる日です。  
秋にはおいしい  
お米が育ちます  
ように。



はぐくみ  
歯と口の健康週間



ストリートファイター  
コラ破蔵  
「マリーザの  
ミネストローネ」

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  
と  
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  
します。



旬の食材  
レタス

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)
こんだててめい	ごはん ぎゅうにゅう ならげんキャベツの 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 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 プロッコリーサラダ アヒアコ	ごはん ぎゅうにゅう こもちしやもフライ 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	おぎごぼん 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 いわしのうめに こまつなごまいため にくじゃが	パン ぎゅうにゅう ポイルシューマイ ゆてえだまめ ちゅうかに	おぎごぼん 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 フランクフルトの 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やうりやう(9)	おぎごぼん 15.0 ぎゅうにゅう 15.0 あぶら 5.0 こまつな 20.0 キャベツ 15.0 きりぼしだいこん 1.5 ゆずポンず 2.0 す 0.1 とうふ 12.0 うすあげ 6.0 はいさい 15.0 だいこん 13.0 ごぼう 5.0 す 1.0 にんじん 10.0 あおねぎ 3.0 つちしょうが 1.0 だしパック 5.0 みそ 6.0 ぎゅうにゅう 12.0 スキムミルク 4.0 みず 100.0	おぎごぼん 15.0 ぎゅうにゅう 15.0 ぶたひきにく 47.0 たまねぎ 25.0 にんじん 5.0 きさいいんげん 3.0 にんにく 0.8 あぶら 0.6 あかワイン 0.5 トマト 10.0 ケチャップ 2.0 さとう 0.8 こしょう 1.3 みりん 0.7 あぶら 0.3	パン 1.0 ぎゅうにゅう 25.0 あぶら 3.0 ぶたひきにく 0.5 たまねぎ 60.0 こまつな 20.0 にんじん 10.0 こんにやく 15.0 やきとうふ 30.0 こうやどうふ 2.0 あおねぎ 8.0 さとう 4.0 こいくちしょうゆ 4.0 みりん 0.7 りょうりしゆ 0.4	おぎごぼん 1.0 ぎゅうにゅう 1.0 あぶら 3.0 ぶたひきにく 10.0 たまねぎ 6.0 こまつな 20.0 にんじん 10.0 こんにやく 15.0 やきとうふ 30.0 こうやどうふ 2.0 あおねぎ 8.0 さとう 4.0 こいくちしょうゆ 4.0 みりん 0.7 りょうりしゆ 0.4	パン 1.0 ぎゅうにゅう 20.0 コロケ 30.0 ツナ 3.0 ピーマン 3.0 ノンニョムソース 5.0 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.01 あぶら 0.2 ウインナー 2.0 じゃがいも 30.0 たまねぎ 40.0 クリームコーン 3.0 コーン 10.0 パセリ 0.05 スキムミルク 4.0 こめこ 3.0 みそ 1.0 コンソメ 1.5 しお 0.1 こしょう 0.03 みず 90.0	おぎごぼん 8.0 ぎゅうにゅう 22.0 ぶたひきにく 0.01 しお 0.01 だいず 15.0 たまねぎ 25.0 みりん 1.0 つちしょうが 1.0 あぶら 1.0 りょうりしゆ 2.0 ケチャップ 5.0 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 カレーこ 0.01 チーズ 5.33 キャベツ 30.0 かまぼこ 6.0 もずく 15.0 こまつな 20.0 えのきたけ 5.0 にんじん 8.0 きりぼしだいこん 0.8 えきたいスープ 10.0 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 2.0 みず 100.0 パイナップル 15.0	おぎごぼん 15.0 ぎゅうにゅう 2.0 こまつな 15.0 にんじん 5.0 すりごま 1.0 うすくちしょうゆ 0.8 みりん 0.2 あぶら 0.6 ぶたひきにく 20.0 じゃがいも 70.0 にんじん 10.0 たまねぎ 60.0 こんにやく 25.0 さやいんげん 3.0 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 3.0 みりん 0.7	おぎごぼん 25.0 ぎゅうにゅう 2.0 えだまめ 25.0 あぶら 4.0 ケチャップ 5.0 コチュジャン 1.0 こいくちしょうゆ 0.1 みりん 1.5 さとう 0.5 りょうりしゆ 2.0 いりごま 1.0 ほうれんそう 0.6 きりぼしだいこん 1.5 にんじん 10.0 うすくちしょうゆ 1.8 ごまあぶら 1.2 ごまあぶら 0.2 でんぶん 2.0 みず 10.0	おぎごぼん 15.0 ぎゅうにゅう 1.0 たまねぎ 30.0 はいさい 6.0 あおねぎ 3.0 にんじん 10.0 りょうりしゆ 1.5 だしパック 5.0 みず 100.0	パン 1.0 ぎゅうにゅう 20.0 たまねぎ 20.0 にんじん 3.0 あぶら 0.3 トマトビュレ 4.0 ケチャップ 2.0 さとう 1.5 コンソメ 0.1 パセリ 0.02 みず 10.0 じゃがいも 35.0 たまねぎ 45.0 にんじん 7.0 しめじ 5.0 コーン 5.0 えだまめ 3.0 ぎゅうにゅう 8.0 スキムミルク 4.0 こめこ 5.0 みそ 1.5 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 みず 80.0
えいようか	624kcal 23.7g	602kcal 25.0g	560kcal 28.8g	567kcal 20.4g	684kcal 26.6g	623kcal 26.7g	688kcal 27.6g	582kcal 28.8g	580kcal 22.4g	587kcal 28.4g
おはし										



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、榎原市・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。奈良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よう。

マークの日は、家庭からおはしをも持ってきてましよう。



ちわ 茅の輪くぐり