



ひょうび	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
こんだてめい	ごはん ぎゅうにゅう コロコロチキンの レモンじゅうゆ ボイルキャベツ たまねぎスープ	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくの あまからいため みそピーフンスープ	パン ぎゅうにゅう あらびきウインナー ごぼうの マヨネーズいため ひゅやさいのスープ	ごはん ぎゅうにゅう しづみざかなの わふわあますあんかけ かすじる	パン ぎゅうにゅう ならのキャベツミンチカツ ブロッコリーーサラダ さつまいものチャウダー	ごはん ぎゅうにゅう チャプチエ トックスープ	むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう ダルシムのカレー だいこんのツナいため	パン ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ きりぼしだいこんの サラダ	ごはん(かしはらしざん) ぎゅうにゅう あつやきたまご (ならけんさん) ひじきとだいのいため みそにゅうめん
ざいりょうめい	ごはん ぎゅうにゅう ぶりにく てんぶん あぶら さとう うすくちしょうゆ レモンかじゅう キャベツ しお	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー <sup>35</sup> たまねぎ にんじん にんじん うすくちしょうゆ レモンかじゅう 35 1.8 0.5	パン ぎゅうにゅう あぶら たまねぎ にんじん のンエッグマヨネーズ ほうれんそう さとう あぶら	パン ぎゅうにゅう ならのキャベツ あぶら プロッコリー ピーマン きくちしょうゆ さとう あぶら	パン ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン きくちしょうゆ さとう あぶら	パン ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン きくちしょうゆ さとう あぶら	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりにく たまねぎ にんじん にんじん うすくちしょうゆ さとう あぶら	パン ぎゅうにゅう スパゲッティ たまねぎ にんじん にんじん だいこん カットトマト トマトピュレ カレールウ ウスターーズ コンソメ ローリエ みず	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご (ならけんさん) ひじきとだいのいため みそにゅうめん
いりょうめい	ウインナー <sup>8</sup> たまねぎ にんじん にんじん じやかいも ブロッコリー <sup>25</sup> はるさめ パセリ コンソメ うすくちしょうゆ こしょう みず	8 40 5 5 25 25 0.05 1 0.02 110	パン ぎゅうにゅう ふんまつスープ りょうりしゅ どうがらし ごまあぶら	パン ぎゅうにゅう ふんまつスープ りょうりしゅ かぶ パセリ	パン ぎゅうにゅう ふんまつスープ りょうりしゅ みりん さとう でんぶん	パン ぎゅうにゅう ふんまつスープ りょうりしゅ みりん さとう でんぶん	パン ぎゅうにゅう ふんまつスープ りょうりしゅ みりん さとう でんぶん	パン ぎゅうにゅう カレールウ ウスターーズ コンソメ ローリエ みず	ごはん ぎゅうにゅう カレールウ ウスターーズ コンソメ ローリエ みず
ようび	ピーフン やきぶた コーン エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ あおねぎ にんにく つちしょうが ふんまつスープ あかみそ みそ うすくちしょうゆ こしょう すりごま みず	10 8 25 5 7 25 15 5 0.2 0.01 100	パン ぎゅうにゅう にんじん じやかいも スキムミルク みそ コンソメ しょ あおねぎ にんにく つちしょうが ふんまつスープ あかみそ みそ うすくちしょうゆ こしょう すりごま みず	パン ぎゅうにゅう にんじん じやかいも スキムミルク みそ コンソメ しょ あおねぎ にんにく つちしょうが ふんまつスープ あかみそ みそ うすくちしょうゆ こしょう すりごま みず	パン ぎゅうにゅう にんじん じやかいも スキムミルク みそ コンソメ しょ あおねぎ にんにく つちしょうが ふんまつスープ あかみそ みそ うすくちしょうゆ こしょう すりごま みず	パン ぎゅうにゅう にんじん じやかいも スキムミルク みそ コンソメ しょ あおねぎ にんにく つちしょうが ふんまつスープ あかみそ みそ うすくちしょうゆ こしょう すりごま みず	パン ぎゅうにゅう にんじん じやかいも スキムミルク みそ コンソメ しょ あおねぎ にんにく つちしょうが ふんまつスープ あかみそ みそ うすくちしょうゆ こしょう すりごま みず	パン ぎゅうにゅう カレールウ ウスターーズ コンソメ ローリエ みず	ごはん ぎゅうにゅう カレールウ ウスターーズ コンソメ ローリエ みず
えいようか	エリギー-/たんぱくしつ 624kcal 25.3g	エリギー-/たんぱくしつ 589kcal 22.4g	エリギー-/たんぱくしつ 601kcal 27.1g	エリギー-/たんぱくしつ 602kcal 24.7g	エリギー-/たんぱくしつ 686kcal 28.6g	エリギー-/たんぱくしつ 595kcal 20.5g	エリギー-/たんぱくしつ 660kcal 22.0g	エリギー-/たんぱくしつ 643kcal 25.9g	エリギー-/たんぱくしつ 596kcal 25.8g
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	おはし

ひょうび	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうと ひじきのサラダ とうもろこしスープ	ごはん ぎゅうにゅう ごもくいなりのうまい プロッコリーのごまあえ じゃがいものみそしる	むぎごはん ぎゅうにゅう パエリアのぐ オムレツ まめのスープ	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいいため コンソメスープ	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの あまずあえ にくじやが	創立記念日の ふりかききゅうじ 振替休日	ごはん ぎゅうにゅう こもちしやもフライ くきわかめのごもくに とりだんごじる	パン ぎゅうにゅう ペネネのトマトに カミカミサラダ	むぎごはん ぎゅうにゅう セルフきつねごはんのぐ はくさいのごまあえ さつまいのみそしる
ざいりょうめい	パン ぎゅうにゅう ハンバーグ ほうれんそうと ひじきのサラダ とうもろこしスープ	10 6 10 1.5 110	パン ぎゅうにゅう ごもくいなり とりひきにく さとう 2 2 2 0.01 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110
いりょうめい	クリームコーン コーン とりにく にんじん えのきたけ はくさい コンソメ うすくちしょうゆ こしょう でんぶん みず	12 6 10 6 10 1.5 1 1.5 1.5 110	パン ぎゅうにゅう ごもくいなり とりひきにく さとう 2 2 2 0.01 110	パン ぎゅうにゅう ごもくいなり とりひきにく さとう 2 2 2 0.01 110	パン ぎゅうにゅう ごもくいなり とりひきにく さとう 2 2 2 0.01 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110	パン あぶら さとう いわしのしょうがに きりぼしだいこんの みず 20 12 1.2 0.01 10 10 10 0.4 110
ようび	せかいりょうり世界の料理 スペイン 食育の日	せかいりょうり世界の料理 スペイン 食育の日	せかいりょうり世界の料理 スペイン 食育の日	せかいりょうり世界の料理 スペイン 食育の日	せかいりょうり世界の料理 スペイン 食育の日	23日 勤労感謝の日 ひいわくかんじのひ 感謝して食べよう	23日 勤労感謝の日 ひいわくかんじのひ 感謝して食べよう	23日 勤労感謝の日 ひいわくかんじのひ 感謝して食べよう	23日 勤労感謝の日 ひいわくかんじのひ 感謝して食べよう
えいようか	エリギー-/たんぱくしつ 604kcal 29.4g	エリギー-/たんぱくしつ 609kcal 21.9g	エリギー-/たんぱくしつ 606kcal 23.5g	エリギー-/たんぱくしつ 566kcal 22.0g	エリギー-/たんぱくしつ 614kcal 24.7g	エリギー-/たんぱくしつ 655kcal 25.4g	エリギー-/たんぱくしつ 598kcal 24.8g	エリギー-/たんぱくしつ 628kcal 21.7g	エリギー-/たんぱくしつ 596kcal 25.8g
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	おはし

あ:あかいののしょくひん…からだをつくるものになるもの

き:きいろののしょくひん…ねつやちからになるもの

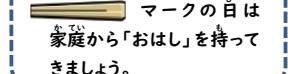
み:みどりいろののしょくひん…からだのちょうしをとのえるもの



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・箸帯地区でとれた食  
べ物です。



このマークは「奈良のしおり」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、奈良のしおり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。