

ひょうび	8日(木)	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう カレーうどん やさいのあまずい	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおやき いもきんとん やまどのぞうに	ごはん ぎゅうにゅう チキンとパンパキンの スパイシーいため とうにゅうじる	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ちゅうかサラダ	まるパン ぎゅうにゅう ガイルのハンバーガー きりぼしだいこんの トマトいため ふゆやさいたっぷりスープ	アルファーマい ごもくごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう ししゃものかんろに はくたくいりとりだんごなべ おこめのカップケーキ	パン ぎゅうにゅう パプリカとりにくの いためもの グヤーシュ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ブロッコリーのごまずあえ にじやが しそこんぶふりかけ	むぎごはん(おおめ) ぎゅうにゅう まほろばまんようカレー だいこんとわかめのサラダ
ざいりょうめいおよびしょうりょう(9)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ぼん ぶたにく 8 うどん 65 たまねぎ 35 にんじん 8 かまぼこ 5 うすあげ 5 あおねぎ 5 カレーうどん 13 ウスターソース 1 カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 0.5 だしパック 4 みず 110 きりぼしだいこん 2 キャベツ 25 にんじん 10 ごまあぶら 0.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.8	ごはん 1しよ ぎゅうにゅう 1ぼん さわらのしおやき 1きれ さつまいも 40 しお 0.02 さとう 9 みりん 1.5 にこみもち 20 だいこん 25 にんじん 5 さといも 10 とうふ 20 うすあげ 5 こまつな 7 だしパック 5 みそ 6 みず 90	ごはん 1しよ ぎゅうにゅう 1ぼん とりにく 30 あぶら 0.3 たまねぎ 15 カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 2 みりん 1 かぼちゃ 35 でんぶん 3 あぶら 4 みず 0.5 ぶたにく 10 たまねぎ 25 とうふ 20 こいくちしょうゆ 3 あかみそ 3 みそ 2.5 さとう 1 でんぶん 1 みず 1 だいこん 25 にんじん 3 はるさめ 3 すりごま 0.8 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.8 ごまあぶら 0.8	むぎごはん 1しよ ぎゅうにゅう 1ぼん どうふ 80 ぶたひきにく 13 だいず 10 たまねぎ 65 にんじん 15 あおねぎ 3 ほししいたけ 0.5 つちしょうが 0.5 にんにく 0.3 ふんまつスープ 1 トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 みそ 2.5 さとう 1 でんぶん 1 みず 1 だいこん 25 にんじん 3 はるさめ 3 すりごま 0.8 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.8 ごまあぶら 0.8	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ぼん ハンバーグ 1こ きりぼしだいこん 3.5 たまねぎ 30 にんじん 5 カットマト 8 うすくちしょうゆ 0.3 カレーこ 0.05 コンソメ 0.1 ローリエ 0.01 しお 0.05 こしょう 0.01 あぶら 0.2 ベーコン 2 じゃがいも 8 たまねぎ 25 にんじん 5 かぶ 15 しめじ 3 ブロッコリー 15 コンソメ 1.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 みず 90	アルファーマい 50 ぎゅうにゅう 93 ぶたにく 1ぼん ししゃものかんろに 1び とりだんご 30 はくたくいり 20 にんじん 10 えのきたけ 5 だいこん 10 あおねぎ 5 とうふ 20 うすあげ 6 つちしょうが 0.7 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 70 おこめのカップケーキ 1こ	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ぼん ぶたにく 40 パプリカ(き) 5 にんじん 10 にんにく 0.3 うすくちしょうゆ 0.5 さとう 0.4 りょうりしゅ 1 ごまあぶら 0.2 でんぶん 0.4 ぎゅうにゅう 8 じゃがいも 45 たまねぎ 40 にんじん 10 だいず 5 パセリ 0.01 スキムミルク 4 カットマト 15 にんにく 0.3 ローリエ 0.01 コンソメ 2 オリーブあぶら 0.2 こしょう 0.01 みず 80 いちごジャム 1ふくら	ごはん 1しよ ぎゅうにゅう 1ぼん あつやきたまご 1き ブロッコリー 35 すりごま 1 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.8 ぶたにく 12 じゃがいも 65 にんじん 10 たまねぎ 60 こんにやく 20 さやいんげん 5 さとう 3g こいくちしょうゆ 3 みりん 0.7 しそこんぶふりかけ 1こ	むぎごはん 1しよ ぎゅうにゅう 1ぼん ぶたにく 12 にんにく 0.3 つちしょうが 0.4 たまねぎ 15 れんこん 7 ごぼう 7 やまとまな 10 だいず 8 カレーうどん 15 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 スライスチーズ 1まい だいこん 30 わかめ 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 2 ごまあぶら 0.8 すりごま 1
えいようか	1利キ -/たんはくしつ 587kcal 22.7g	1利キ -/たんはくしつ 652kcal 25.1g	1利キ -/たんはくしつ 568kcal 27.2g	1利キ -/たんはくしつ 584kcal 21.8g	1利キ -/たんはくしつ 585kcal 25.8g	1利キ -/たんはくしつ 541kcal 20.5g	1利キ -/たんはくしつ 578kcal 28.9g	1利キ -/たんはくしつ 581kcal 22.4g	1利キ -/たんはくしつ 662kcal 22.1g
おはし									

ひょうび	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
こんだてめい	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのトマトに アルファベット マカロニスー ココアぎゅうにゅうのもと	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかに まめかりんとう	ごめこパン ぎゅうにゅう じゃじゃめんの ほうれんそうと ひじきのサラダ 【岩手県】	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなの ちゃんちゃんやき きたのだいちじる 【北海道】	ごはん ぎゅうにゅう こもちしやもフライ かぼちゃのにつけ よしのじる 【奈良県】	パン ぎゅうにゅう あまずだんご タマナーチャンブル もずくスープ 【沖縄県】	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう おごさんだんごじる 【山口県】
ざいりょうめいおよびしょうりょう(9)	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ぼん フランクフルト 1ぼん たまねぎ 35 あぶら 0.3 トマトピューレ 5 とんかつソース 3 さとう 1.5 コンソメ 0.1 パセリ 0.02 みず 10 ベーコン 8 かぼちゃ 10 たまねぎ 40 にんじん 10 こまつな 8 しめじ 5 マカロニ 5 うすくちしょうゆ 1.3 コンソメ 1.3 こしょう 0.03 みず 100 ココアぎゅうにゅうのもと 1ぼん	ごはん 1しよ ぎゅうにゅう 1ぼん ぶたにく 10 なると 7 はくさい 55 たまねぎ 30 にんじん 10 あつあげ 20 ほししいたけ 0.5 こまつな 10 つちしょうが 0.7 ふんまつスープ 1.8 ごまあぶら 0.2 でんぶん 2 ひよこめ 10 だいず 10 でんぶん 2 ちりめんじゃこ 3 さつまいも 25 あぶら 3 こいくちしょうゆ 0.6 みず 5	ごめこパン 1こ ぎゅうにゅう 1ぼん うどん 65 ぶたひきにく 10 だいず 10 たまねぎ 35 にんじん 10 ほししいたけ 0.5 しろねぎ 5 つちしょうが 0.5 にんにく 0.3 ふんまつスープ 1 トウバンジャン 0.2 りょうりしゅ 2 こいくちしょうゆ 2 あかみそ 2.5 みそ 2.5 さとう 1 でんぶん 1 ひじき 0.5 ほうれんそう 25 ツナ 5 コーン 5 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.7 オリーブあぶら 0.5	むぎごはん 1しよ ぎゅうにゅう 1ぼん たら 1きれ でんぶんつき 4 あぶら 25 キャベツ 15 にんじん 5 しめじ 5 みそ 2 さとう 1 こいくちしょうゆ 1 りょうりしゅ 0.8 みりん 0.5 ぶたにく 8 じゃがいも 35 たまねぎ 20 にんじん 10 ミニあつあげ 10 コーン 5 あおねぎ 3 ぎゅうにゅう 10 スキムミルク 4 ふんまつスープ 1.2 うすくちしょうゆ 0.8 みず 100	ごはん 1しよ ぎゅうにゅう 1ぼん こもちしやもフライ 1び あぶら 3 かぼちゃ 35 ひらてん 5 りょうりしゅ 3 さとう 0.8 みりん 2 うすくちしょうゆ 1 だしパック 0.5 みず 20 とりにく 10 ミニあつあげ 15 だいこん 20 にんじん 10 じゃがいも 15 とうふ 20 こまつな 8 だしパック 5 うすくちしょうゆ 3 みりん 0.8 でんぶん 1.5 みず 90	パン 1こ ぎゅうにゅう 1ぼん にくだんご 40 パイナップル 5 にんにく 0.5 あぶら 0.5 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.8 す 0.5 コンソメ 0.5 でんぶん 0.5 みず 1 とうふ 20 にんじん 8 キャベツ 30 あおねぎ 3 ほししいたけ 0.2 ごまあぶら 0.3 ふんまつスープ 0.4 うすくちしょうゆ 0.4 こしょう 0.01 でんぶん 0.5 とりさきまほろば 15 かまぼこ 7 もずく 15 えのきたけ 5 にんじん 10 はるさめ 4 えきたいスープ 8 ふんまつスープ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 みず 100	ごはん 1しよ ぎゅうにゅう 1ぼん とりにく 30 ごぼう 13 にんじん 12 ごめこ 4 でんぶん 3.5 あぶら 6 えだまめ 5 みず 10 りょうりしゅ 3 こいくちしょうゆ 1.3 みりん 1.2 ぶたにく 8 すいとん 15 だいこん 25 にんじん 8 とうふ 15 しいたけ 3 あおねぎ 5 だしパック 6 みそ 6 みず 100
えいようか	1利キ -/たんはくしつ 643kcal 25.4g	1利キ -/たんはくしつ 611kcal 21.1g	1利キ -/たんはくしつ 578kcal 27.6g	1利キ -/たんはくしつ 592kcal 24.9g	1利キ -/たんはくしつ 590kcal 20.9g	1利キ -/たんはくしつ 554kcal 28.3g	1利キ -/たんはくしつ 611kcal 22.8g
おはし							

檀原市の観光ピーアールキャラクタ  
「ごだいちゃん」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、奈良県産でとれた食べ物を  
表しています。  
ごだいちゃん、奈良のしかを  
探してみましよう。

マークの日は家  
庭から「おはし」を持てき  
ましよう。

檀原市の観光PRキャラクター  
さらちゃんやごだいちゃんと  
かしはらしが「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。

あなたの好きな  
給食メニューは？

昨年(ねんせい)の6月(がつ)に、檀原市(し)の小学校(しょうがっこう)6  
年生(ねんせい)と中学校(ちゅうがっこう)3年生(ねんせい)を対象(たいしょう)に、『もう  
一度(いちど)食べたい(たべたい)好きな給食(きゅうしょく)』について、  
アンケートを実施(じっし)しました。みんなが選  
んだメニューは入(はい)っているかな？