

1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)					
八十八夜にちなんで 奈良茶めし ◎こめ おおむぎ 大豆 しょう油 酒 塩 ◎ほうじ茶 だし巻き卵 だし巻き卵 牛乳 牛乳 茶そうめんの にゅうめん 茶そうめん とり肉 油揚げ かまぼこ たまねぎ えのきたけ しいたけ みつば にんじん うるめ節 昆布 しょう油 みりん 酒 だしの素 ほうれん草の のり ほうれん草 チンゲンサイ にんじんのり しょう油 さとう みりん だしの素 エネルギー 小 622kcal 大 762kcal たんぱく質 小 28.2g 大 33.4g		ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳 新じゃが煮 とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく 油 さとう しょう油 みりん だしの素 かつおの ごまだれかけ かつお (てん粉付) 油 ごま 酢 さとう しょう油 みりん 新じゃが煮 とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく 油 さとう しょう油 みりん だしの素 なめこの みそ汁 エネルギー 小 710kcal 大 901kcal たんぱく質 小 30.1g 大 37.8g		憲法記念日 食材名の横に「◎」がついた食材は奈良県産や奈良県の特産品!!  ※献立や材料は、都合により変更する場合があります。 ご了承ください。					
6日 (月) 振替休日 給食のメニューを外出先でも確認できます!!  給食の手具や給食時間の様子調理員さんのお仕事寄宿舎の食事についても紹介しています。 ぜひのぞいてみてくださいね!!		7日 (火) ポークカレー ◎こめ おおむぎ 豚肉 にんにく しょうが 里いも たまねぎ にんじん ピーマン なす トマト りんご チーズ ケチャップ コンソメ ウスターソース ヨーグルト 塩 油 赤ぶどう酒 牛乳 牛乳 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー キャベツ にんじん ドレッシング 手作り あまなつゼリー アガー あまなつ オレンジ ジュース さとう エネルギー 小 706kcal 大 909kcal たんぱく質 小 23.3g 大 28.8g		8日 (水) 違いが分かるかな? キャベツとレタスの食べ比べ ごはん ◎こめ 牛乳 牛乳 春キャベツのおかか炒め キャベツ もやし にんじん さとう みりん しょう油 だしの素 かつお節 レタスのみそ汁 レタス たまねぎ ◎青ねぎ えのきたけ 油揚げ だしの素 うるめ節 みそ エネルギー 小 657kcal 大 801kcal たんぱく質 小 25.5g 大 29.2g		9日 (木) 米粉パン ◎米粉パン 牛乳 牛乳 サーモンフライ サーモンフライ 油 きのこのソテー ぶなしめじ えのきたけ えりんぎ キャベツ アスパラガス にんにく 油 コンソメ こしょう ミネストローネ ベーコン たまねぎ にんじん セロリ 大根 トマト バター コンソメ さとう こしょう エネルギー 小 656kcal 大 825kcal たんぱく質 小 25.1g 大 32.8g		10日 (金) 野菜の あんかけ丼 ◎こめ おおむぎ 豚肉 キャベツ 大根 小松菜 にんじん ピーマン ごま油 中華だし 酒 しょう油 みりん さとう こしょう かたくり粉 牛乳 牛乳 ちりめんたくあん ちりめんじゃこ たくあん もやし ごま油 さとう しょう油 みりん 酒 ごま エネルギー 小 603kcal 大 791kcal たんぱく質 小 20.3g 大 24.9g	
13日 (月) 麦ごはん ◎こめ おおむぎ シュウマイ シュウマイ わかめスープ わかめ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ なす 中華だし とりがらスープ ごま油 こしょう 牛乳 牛乳 チャブチェ はるさめ 豚肉 にんにく しょうが にんじん たけのこ ピーマン にはら 油 中華だし さとう 赤みそ トウバンジャン ごま油 かたくり粉 エネルギー 小 658kcal 大 847kcal たんぱく質 小 20.7g 大 25.9g		14日 (火) みそかつ丼 ◎こめ チキンカツ 油 みそ 赤みそ 酒 さとう みりん しょう油 ボイルキャベツ キャベツ もやし 牛乳 牛乳 けんちん汁 どうぶ 油揚げ にんじん 大根 ◎青ねぎ 里いも こんにゃく しょう油 酒 みりん うるめ節 しっかりかんで食べよう! かみかみマーク エネルギー 小 724kcal 大 919kcal たんぱく質 小 27.4g 大 34.3g		15日 (水) もろこしうどん ◎吉野くず 入りうどん とり肉 とうもろこし クリームコーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ にはら もやし しょうが 油 しょう油 みりん だしの素 さとう 酒 かたくり粉 牛乳 牛乳 ひじきサラダ ひじき もやし きゅうり れんこん 酢 さとう しょう油 ごま油 ごま すりごま エネルギー 小 597kcal 大 786kcal たんぱく質 小 23.5g 大 29.0g		16日 (木) パン パン フランクフルト フランクフルト 切り干し大根のケチャップ いため とり肉 ベーコン 切り干し大根 にんじん たまねぎ ピーマン にんにく えりんぎ トマトピューレ コンソメ ケチャップ ウスターソース とんかつソース こしょう パセリ オリーブ油 さとう 牛乳 牛乳 にんじんのポタージュ にんじん たまねぎ とうもろこし クリームコーン 白いんげん豆 じゃがいも バター コンソメ こしょう 牛乳 エネルギー 小 674kcal 大 905kcal たんぱく質 小 26.2g 大 34.3g		17日 (金) おはなし給食「しんせつなともだち」 麦ごはん ◎こめ おおむぎ 牛乳 牛乳 きんぴら野菜 ごぼう にんじん パプリカ さつまいも こんにゃく ごま しょう油 じゃこのみそ汁 かぶ たまねぎ 白菜 ぶなしめじ 高野豆腐 うるめ節 白みそ みそ エネルギー 小 667kcal 大 854kcal たんぱく質 小 26.5g 大 34.4g	

