奈良市教育委員会 保健給食課 0742-34-4830

令和7年度 中学校

学校給食献立表



特定原材料(8品目)および特定原材料に準ずるもの(20品目)を記載しています。(原則として そば・落花生・くるみは使用していません。) コンタミネーションおよびその他の注意喚起については別途「加工食品配合割合表」をご確認く ださい。

〈特定原材料8品目〉 卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ 〈特定原材料に準ずるもの20品目〉 アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・

☆中学校はD班とE班に分け、ごはん、パンの組み合わせで市内同じ献立で、 実施しています。班分けは下記の通りです。

三笠・若草・登美ヶ丘・ならやま・二名・平城・飛鳥・登美ヶ丘北・都跡 平城東 D班

Fill 月ヶ瀬・都祁・田原・富雄第三・春日・伏見・富雄・都南

					3			さけ・さは	ず・ゼラ [.]	チン・大豆	豆・鶏肉・	・バナナ	⁻・豚肉・マカダ	ミアナッ	ッツ・もも・や	まいも・りん			央5		西·富雄南				
日	献	立	名	食	品	名	1人分(g)	アレルゲン	П	献	立	名	食	品	名	1人分(g)	アレルゲン	田	献	立名	1	10000000000000000000000000000000000000	名	1人分(g)	アレルゲン
	パン			パン(125a)		1個	小麦·乳·大豆		二 "飯			米(奈良市産)			110			パン		パン(125	a)		1個	小麦·乳·大豆

	し まナゲット	パン(125g) 牛乳(200ml) 豆腐ナゲット(1個20g)	1本	小麦·乳·大豆		ご飯								小麦·乳·大豆
豆腐 キャル D 4	オナゲット	牛乳(200ml) 豆腐ナゲット(1個20g)	1本			CMX	米(奈良市産)	110			パン	パン(125g)	1個	
D 4		豆腐ナゲット(1個20g)		乳		牛乳	牛乳(200ml)	1本	乳 大豆・鶏肉・豚肉		牛乳	牛乳(200ml) 鶏肉	1本	乳 鶏肉
D 4			3個	小麦·大豆·豚肉		ハンバーグの	ハンバーグ(50g)	1個	大豆·鶏肉·豚肉		鶏肉のレモン煮	鶏肉		
D 4	**************************************	揚げ油				おろし煮	大根おろし	10				酒	1.95	
4	ハッのソテー	フランクフルト	6.5	豚肉			砂糖	3				濃口しょうゆ	3.9	小麦·大豆
4		キャベツ	52		D		濃口しょうゆ	4.8	小麦·大豆	D		みりん	1.3	
		サラダ油	0.39				酒	1.4		ן ט		砂糖	3.12	
(人)		コンソメ		小麦·大豆·鶏肉	5		みりん	3		6		レモン果汁	1.3	
(灭)		塩		小交 八丑 城内	日		かたくり粉			日 (木)			0.52	
			0.07		(水)			0.5		(天)		かたくり粉		
		こしょう	0.04		(714)		水	30		(///		水	2.6	
	・ンスープ	ベーコン	6.5	豚肉		すき昆布の煮物	すき昆布	0.39			こふきいも	じゃがいも	78	
i l		玉ねぎ	52				にんじん	6.5				塩 ベーコン	0.39	
i l		にんじん	13				糸こんにゃく	13			ガーリックスープ	ベーコン	6.5	豚肉
i l		クリームコーン	26				油揚げ		大豆			玉ねぎ	39	35.1-3
i l		ホールコーン	13				平天		八立				13	
								6.5				にんじん		
		塩	0.13				うるめ節	1.95				キャベツ	26	
<i>i</i>		こしょう	0.04				酒	0.65				トマトダイス	6.5	
<i>i</i>		コンソメ	1.95	小麦·大豆·鶏肉			砂糖	2.6				おろしにんにく	0.13	
		牛乳	52	乳			濃口しょうゆ	2.6	小麦·大豆			コンソメ	1.95	小麦·大豆·鶏肉
		上新粉	2.6				淡口しょうゆ		小麦·大豆			塩	0.07	
		脱脂粉乳	3.9		_		みりん	0.65				こしょう	0.03	
E					E		水			Ε				
5		バター	0.65		4		水	19.5		7		水	156	<u> </u>
		水	65		自	さつまいものみそ汁	さつまいも	39		白	ミルククリーム	ミルククリーム(15g)	1袋	乳·大豆
日 (水)					思、		玉ねぎ	32.5		一只、				
(水)					(火)		油揚げ	7.8	大豆	(金)				
							青ねぎ	3.9	\ <u>\\\\</u>					
<i>i</i>							うるめ節	4.29						
							みそ		大豆					
							白みそ	1.3						
							水	143			<u></u>			
ご飯	Ž I	米(奈良市産)	110			ご飯	米(奈良市産)	110 1本 1切			パン	パン(125g)	1個	小麦·乳·大豆
牛乳		牛乳(200ml)	1 1 1 太	到.		牛乳.	生乳(200ml)	1本	乳	1	牛乳	生乳(200ml)	1法	乳 小麦·大豆·豚肉
	マカレー	豚ミンチ	32.5	豚肉		さばのほうじ茶煮	さば(40g)	11:77	さば	1	奈良かぼちゃと	奈良かぼちゃと大和ポークフライ(50	g) 1個	小麦・大戸・豚肉
		Mミンテ サラダ油		ואיוטו		こらいはプレポス		1 9/	C 10		大和ポークフライ	世 ボ油	ラ/ IIII	1.34 八五 勝内
			0.39				土しょうが	0.5			八石山ハーラフライ	1物リ油		
		土しょうが	0.39				酒	1						J
		おろしにんにく	0.1		_		砂糖	2		_	ツナとひじきのサラダ		15.6	
D		塩	0.07		D		濃口しょうゆ	2	小麦·大豆	D		ひじき	2.34	
7		こしょう	0.03		10		みりん	1.5		11		キャベツ	26	
		赤ぶどう酒	1.3				ほうじ茶	0.2		l		にんじん	6.5	
日 (金)					思					且、				
(金)		じゃがいも	71.5		(月)		水	15		(火)		ホールコーン	3.9	
i l		玉ねぎ	58.5			大和まなの煮びたし	平天	3.9				サラダ油	0.26	
i l		にんじん	26				油揚げ	7.8	大豆			和風ドレッシング	9.1	小麦·大豆·
		トマトピューレ	7.8				にんじん	6.5						鶏肉·豚肉·
		りんごピューレ		りんご			大和まな	13						りんご
		コンソメ		小麦·大豆·鶏肉			白菜				米粉マカロニの	 ベーコン		豚肉
								45.5			米粉マカロニのミネストローネ			
		チャツネ		大豆・りんご			うるめ節	0.65			ミホストローホ	玉ねぎ	58.5	
<i>i</i>		脱脂粉乳	3.9				濃口しょうゆ		小麦·大豆			にんじん	13	
<i>i</i>		角チーズ	3.9	乳			淡口しょうゆ	0.65	小麦·大豆			小松菜	19.5	
<i>i</i>		バター	5.2				みりん	1.95				米粉マカロニ		
													52	
		小丰料	5.2	小麦									5.2	
		小麦粉		小麦			砂糖	0.65				コンソメ	2.08	小麦·大豆·鶏肉
		砂糖	0.26				砂糖水	0.65 6.5				コンソメ 淡口しょうゆ	2.08 0.39	
		砂糖湯	0.26 39			にゅうめん	砂糖 水 ふしそうめん	0.65 6.5 7.8	小麦			コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
E		砂糖	0.26		_	にゅうめん	砂糖水	0.65 6.5	小麦			コンソメ 淡口しょうゆ	2.08 0.39	小麦·大豆·鶏肉
E		砂糖 湯 カレー粉(ブレンド)	0.26 39 1.17		E	にゅうめん	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ	0.65 6.5 7.8 7.8	小麦 大豆	E		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6		砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ	0.26 39 1.17 2.6		10	にゅうめん	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ 玉ねぎ	0.65 6.5 7.8 7.8 26	小麦 大豆	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6		砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース	0.26 39 1.17 2.6 3.12		10	にゅうめん	砂糖 水 ふしぞうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13	小麦 大豆	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6		砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78	小麦·大豆	10	にゅうめん	砂糖 水 ふしぞうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産)	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9	小麦 大豆	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
		砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6	小麦·大豆 乳		にゅうめん	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29	小麦 大豆	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6 日 (木)		砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39	小麦·大豆 乳	10	にゅうめん	砂糖 水 ふしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5	小麦 大豆 大豆	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6 日 (木)	(5175 8	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39	小麦·大豆 乳 	10	にゅうめん	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5	 大豆 大豆 大豆 大豆	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6 日 (木)	(5175 8	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26	小麦·大豆 乳 	10	にゅうめん	砂糖 水 ふしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5	 大豆 大豆 大豆 大豆	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6 日 (木)	f5 175 8	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5	小麦·大豆 乳 	10	にゅうめん	砂糖 水 かしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5	 大豆 大豆 大豆 大豆	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6 日 (木)	f5 175 8	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5	小麦·大豆 乳 	10	にゅうめん	砂糖 水 かしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5	 	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6 日 (木)	f5 175 8	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5	小麦·大豆 乳 	10	にゅうめん	砂糖 水 かしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5	 	12		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう	2.08 0.39 0.04	小麦·大豆·鶏肉
6 日 (木)	(うサラダ ,ごのダルト	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごほう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルト(35g)	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1	小麦・大豆 乳 ごま・大豆 大豆・りんご	10	にゅうめん	砂糖 水 ふしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3	小麦 大豆 大豆 大豆	12 日 (水)		コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水	2.08 0.39 0.04 143	小麦・大豆・鶏肉小麦・大豆
6 日 (木) ごぼ りん	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング ジんごのダルト(35g) 米(奈良市産)	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1	小麦・大豆 乳 	10	にゅうめん	砂糖 水 ふしぞうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169	小麦 大豆 大豆 大豆	12 日 (水)	ご飯	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 米(奈良市産)	2.08 0.39 0.04 143	小麦・大豆・鶏肉
(木) ごぼ りん こま 単乳	このタルト こ	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのダルト(35g) 半算(200ml)	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1	小麦・大豆 乳 	10日(月)	にゅうめん ドカップ 半乳	砂糖 水 ふしぞうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 米粉パン(125g) 午乳(200ml)	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169	小麦 大豆 大豆 大豆	12 日 (水)	ご飯 年到	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) **年戦(200ml)	2.08 0.39 0.04 143	小麦・大豆・鶏肉
(木) ごぼ りん こま 単乳	ごのタルト このタルト ! ! ! ! ! ! !	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 教物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルト(35g) 米(200mt) 豚肉	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110	小麦・大豆 乳 ごま・大豆 天豆・りんご 乳 豚肉	10日(月)	米粉パン 半乳 茶資大賣の	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 ***********************************	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169	小麦 大豆 大豆 丁丁 丁丁	12 日 (水)	ご飯 牛乳 だしまき卵	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	2.08 0.39 0.04 143 110 1本	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆
(木) ごぼ りん こま 単乳	にうサラダ にのタルト な し いの柿ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごはう 教物酢 にんじん ごまドレッシング じんごのタルト(35g) 米(奈良市産) 「第(200ml) 豚肉	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 1末 39 0.65	小麦・大豆 乳 ごま・大豆 大豆・りんご 乳 豚肉	10日(月)	米粉パン 半乳 茶資大賣の	砂糖 水 ふしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 米粉パン(125g) 午乳(200ml) 豚肉 サラダ油	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169	小麦·乳·大豆	12 日 (水)	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) **(奈良市産) **だしまご聊(50g) **こが以も	2.08 0.39 0.04 143 110 1本 1切 13	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆 乳 卵 大豆
(木) ごぼ りん こま 単乳	にうサラダ にのタルト な し いの柿ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 教物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルト(35g) 米(200mt) 豚肉	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110	小麦・大豆 乳 ごま・大豆 大豆・りんご 乳 豚肉	10日(月)	米粉パン 半乳 茶資大賣の	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 ***********************************	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169	小麦·乳·大豆	12 日 (水)	ご飯 半乳 だしまき卵 がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	2.08 0.39 0.04 143 110 1本	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆 乳 卵 大豆
(木) には いん にまれる ままれる こまま いっぱん 転乳肉	ごのタルト 5 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごはう 変物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルト(35g) 来(奈良市産) 年乳(200ml) 豚肉 サラダ油 土しょうが	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 1本 39 0.65 1.04	小麦・大豆 乳 ごま・大豆・リルご 乳 豚肉	10日(月)	米粉パン 半乳 茶資大賣の	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 ***********************************	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1本 32.5 0.39	小麦·乳·大豆 小麦·乳·大豆 那	12 日 (水)	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) **年乳(200ml) **だしまき卵(50g) **こが心も ごぼう	2.08 0.39 0.04 143 110 1本 1切 13 13	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆 乳 卵 子豆
「合日(木)」こぼ りん ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので	だのダルト え に 3の帯ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ごほう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルト(35g) 米(奈良市産) 年乳(200ml) 豚肉 サラダ油 土しょうが おろしにんにく	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 1本 39 0.65 1.04	小麦・大豆 乳 ごま・大豆 大豆・りんご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 半乳 茶資大賣の	砂糖 水 ぶしぞうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 ***********************************	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1本 32.5 0.39	小麦 大豆 豆豆 乳 豚肉	12 日 (水)	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) 午乳(200ml) だしまき卵(50g) ミニかんも ごぼう にんじん	2.08 0.39 0.04 143 110 1本 1切 13 13 13	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆 乳 卵 大豆
「合日(木)」こぼ りん ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので	ごのタルト え に は は は は は は は は は は は は は は は は は は	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルト(35g) 米(奈良市産) 年乳(200ml) 豚肉 サラダ油 土りょうが おろしにんにく 玉ねぎ	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1間0 1本 39 0.65 1.04 0.07 52	小麦・大豆 乳 ごま・大豆 大豆・りんご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 半乳 茶資大賣の	砂糖 水 ぶしぞうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 ***********************************	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1個 1本 32.5 0.39 1.3 0.13	小麦·乳·大豆 乳 豚肉	12 日 (水)	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) 年乳(200ml) だしまき卵(50g) こごがんも ごぼう にんじん こんにゃく	2.08 0.39 0.04 143 110 1本 1切 13 13 13 13 10.4	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆 乳 卵 天豆
「合日(木)」こぼ りん ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので	ごのタルト え に 3の帯ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごの多ルド(35g) 米(奈良田) ドカラダ油 土しょうが おろしにんにく 玉ねぎ にんじん	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 11× 39 0.65 1.04 0.07 52	小麦・大豆 乳 ごま・大豆 大豆・りんご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖 水 ぶしぞうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 米粉パン(125g) 年乳(200ml) 豚肉 サラダ油 赤ぶどう酒 塩 こしょう ガーリック	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1個本 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04	小麦克 大豆豆 小麦·乳·大豆 乳、	12 日 (水)	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) 年乳(200ml) だしまき卵(50g) ミニかんも ごぼう にんじゃ サラダ油	2.08 0.39 0.04 143 110 1本 1切 13 13 13 10.4 0.39	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆 乳 卵 大豆
「合日(木)」こぼ りん ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので ので	にうサラダ にこのタルト 取 は は は は は は は は は は は は は は は は は は	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ご献う 教物酢 にんじん ごまドレッシング じんごのタルト(35g) 米(第(200ml) 豚肉 サラダ油 土しょうが おろしにんにく 玉んじん よっ まっ まっ ものである。	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 1末 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55	小麦・大豆 デモ・大豆 天豆・りんご 乳 豚肉 小麦・大豆	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 **粉パン(125g) 午乳(200ml) 豚肉 サラダ油 赤ぶどう 酒 塩 こしょう ガーリック 玉ねぎ	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1個 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04 58.5	小麦克 大大 大大 小麦·乳·大豆 乳 下豆	12 日 (水) D 14 日	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) 牛乳(200ml) だしまき卵(50g) ミニかんも ごぼう にんじん にんじゃく サラダ油 うるめ節	2.08 0.39 0.04 143 110 13 13 13 10.4 0.39 1.3	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆 乳 卵 大豆
(木) には いん にまれる ままれる こまま いっぱん 転乳肉	だうサラダ このタルト え こ この柿ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 教物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのダルト(35g) 来(奈良市産) 年親(200ml) 勝肉 サラダ油 土しょうが おろしにんにく 玉んじん またしいというが もしたいというが またしいというが またしいというが またしいというが もしょうが おろしにんしく またしいというが またしいというが もしょうゆ 柿ピューレ	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55 2.6	小麦・大豆 スラーリルご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 **粉パン(125g) 牛乳(200ml) 下別(200ml) おりず油 赤ぶどう 酒塩 こしょう ガーリック 玉ねぎ にんじん	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1a 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04 0.04 58.5 19.5	小大 大大 大豆 豆豆 小麦·乳·大豆 乳 豚	12 日 (水)	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 ***********************************	2.08 0.39 0.04 143 13 13 13 10.4 0.39 1.3 1.95	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆 乳 卵 大豆
「合日(木)」こぼ りん のでである。 りん のでである。 りん のである。 りん のである。 りん のでする。 りん のでする。 りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん	だうサラダ このタルト え こ この柿ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ご献う 教物酢 にんじん ごまドレッシング じんごのタルト(35g) 米(第(200ml) 豚肉 サラダ油 土しょうが おろしにんにく 玉んじん よっ まっ まっ ものである。	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 1末 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55	小麦・大豆 スラーリルご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖 水 ぶしそうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 **粉パン(125g) 午乳(200ml) 豚肉 サラダ油 赤ぶどう 酒 塩 こしょう ガーリック 玉ねぎ	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1個 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04 58.5	小大 大大 大豆 豆豆 小麦·乳·大豆 乳 豚	12 日 (水) D 14 日	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) 牛乳(200ml) だしまき卵(50g) ミニかんも ごぼう にんじん にんじゃく サラダ油 うるめ節	2.08 0.39 0.04 143 13 13 13 10.4 0.39 1.3 1.95	小麦·大豆·鶏肉 小麦·大豆 乳 卵 大豆
「合日(木)」こぼ りん のでである。 りん のでである。 りん のである。 りん のである。 りん のでする。 りん のでする。 りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん	ごのタルト え に この柿ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ごはう 整物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルト(35g) 来(奈良市産) 年乳(200ml) 豚肉 サカダ油 土しょうが おろしにんにく 玉ねぎ にんじん 濃口しょうゆ 神ピューレ みりん	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 110 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55 2.6 1.95	小麦・大豆 ・大豆・リルご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖 水 ぶしぞうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 **粉パン(125g) 午乳(200ml) 豚肉 サラダ油 赤ぶどう酒 塩 こしょう ガーリック 玉ねぎ にんじん じゃがいも	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1本 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04 58.5 19.5 19.5	小大 大大 小麦·乳·大豆 乳 下豆	12 日 (水) D 14 日	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) **年乳(200ml) **だしまき聊(50g) **三かんも ごぼう にんじん こんにゃく サラダめ節 酒 濃口しょうゆ	2.08 0.39 0.04 143 13 13 13 10.4 0.39 1.33 1.95 3.9	小麦·大豆·鹧鸪小麦·大豆
「合日(木)」こぼ りん のでである。 りん のでである。 りん のである。 りん のである。 りん のでする。 りん のでする。 りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん りん	ごのタルト え に は は は は は は は は は は は は は は は は は は	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 でほう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルド(35g) 半(200ml) 豚肉 サラダ油 土しょうの あろしにんにく 玉ねぎ にんじん 濃にんじん 表もしにんじく 玉ねぎ にんじん 砂塊	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 10 1x 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95	小麦・大豆 ・大豆・リルご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖 水 ぶしぞうめん 油揚げ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ つみそ 水 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 14 32.5 0.39 1.3 0.13 0.04 58.5 19.5 65	小麦克 大大 大大 小麦·乳·大豆 乳 豚	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵 がんもと根菜の	X (奈良市産)	2.08 0.39 0.04 143 143 15 17 18 13 13 13 10.4 0.39 1.3 1.95 3.99 1.95	小麦·大豆·鹧 小麦·大豆 乳 奶 子豆
G G G G G G G G G G	ごのタルト え は 3の帯ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング りん(奈良の) 平乳(200ml) 豚肉 サラダ油 土しょうが おろしにんにく 玉ねぎ にんじん 濃口しょうゆ 柿ピューレ みりん 砂糖 かたくり粉	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 110 110 11× 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 2.6 1.95	小麦・大豆 デ・大豆 大豆・りんご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖 水 ぶしぞうめん 油揚げ まねぎ にんじん 青ねぎ(奈良市産) うるめ節 みそ 白みそ 水 米粉パン(125g) 年乳(200ml) 豚肉 サラダ油 赤ぶ	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 14 32.5 0.39 1.3 0.13 0.04 0.04 58.5 19.5 65 26 1.69	小大大大大大克································	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵 がんもと根菜の	X(奈良市産)	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 13 10.4 0.39 1.3 1.95 3.99 1.95	小麦·大豆·翰内 小麦·大豆 郭 郭 小麦·大豆
G G G G G G G G G G	ごのタルト このタルト こ うの柿ソース妙め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ご穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルド(35g) 米午乳(200mt) 豚肉 サラダ油 土しょうが おろしにんにく 玉ねじん 濃口しょうゆ 柿ピューレ みりん 砂糖 かたくり粉 でりめんじゃこ	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 11× 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 1.3 0.39	小麦・大豆 デ芸・大豆 天豆・りんご 乳 豚肉 小麦・大豆	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のしそうめん 油	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1個本 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04 58.5 19.5 65 26 1.69	小大 大大 大大 小妻·乳·大豆 小子。 小妻·乳·大豆 小子。 小妻·親肉	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵 がんもと根菜の	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) **年乳(200ml) *だしまき卵(50g) **こかんも ごぼう にんじん こんじんと としてックラン ・ブラるめ 酒 濃りしん 砂糖 吉野くず	2.08 0.39 0.04 143 143 15 13 13 10.4 0.39 1.33 1.95 3.9 1.95 1.95	小麦·大豆·麻肉 小麦·大豆 小麦·大豆
G G G G G G G G G G	にうサラダ にこのタルト 取し いまの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごはう 教物酢 にんじん ごまドレッシング じんごのタルト(35g) 米(乳(200ml)) 豚肉 サラダ油 土しょうが おろしにんにく 玉ねぎ にんじん 裏口しょうゆ 柿ピューレ みりん 砂糖 かたくり粉 ちりめんじゃこ 片平あかね漬	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 170 170 180 1.04 0.07 52 1.04 0.07 52 1.04 0.07 52 1.04 0.07 52 1.04 0.07 52 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 0.26 0.26 0.26 0.26 0.26 0.26 0.26	小麦・大豆 大豆・大豆 大豆・ウルご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖 水 ぶしぞうめん 油揚げ	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 14 32.5 0.39 0.13 0.04 0.04 58.5 19.5 65 26 1.69 6.5 0.07	小大 大大 大大 小妻·乳·大豆 见豆 豆豆 丁豆豆 丁豆豆 丁豆豆	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) **年乳(200ml) **だしまき解(50g) **こまがめも にんじん こんにやく サラダめ節 酒 濃口しょうゆ みりん 砂糖 吉野くず 水	2.08 0.39 0.04 143 143 15 13 13 10.4 0.39 1.33 1.95 3.9 1.95 1.95	小麦·大豆·麻肉 小麦·大豆 小麦·大豆
G G G G G G G G G G	ごのタルト え に この・ この・ この・ この・ この・ この・ この・ この・ この・ この・	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルト(35g) 来(200ml) 下乳(200ml) 下乳(200ml) 下割の はよりが おろしにんにく 玉ねぎ にんじん まねぎ にんじん みぬき であり であり であり であり であり であり であり であり であり であり	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 110 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55 2.6 1.95 1.3 0.39	小麦・大豆・大豆・ツんご乳豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のできるがある。	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1本 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04 58.5 19.5 26 1.69 6.5 0.07 0.07	小大 大大 小麦·乳·大 豆豆豆 小麦·乳·大 豆豆豆豆豆豆豆豆虫	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵 がんもと根菜の	X (奈良市産)	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 10.4 0.39 1.95 1.95 1.95 0.65 32.5 19.5	小麦·大豆·鹧 小麦·大豆 粥 粥 大豆
G G G G G G G G G G	ごのタルト え に この・ この・ この・ この・ この・ この・ この・ この・ この・ この・	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 ごはう 教物酢 にんじん ごまドレッシング じんごのタルト(35g) 米(乳(200ml)) 豚肉 サラダ油 土しょうが おろしにんにく 玉ねぎ にんじん 裏口しょうゆ 柿ピューレ みりん 砂糖 かたくり粉 ちりめんじゃこ 片平あかね漬	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1個 110 170 170 180 1.04 0.07 52 1.04 0.07 52 1.04 0.07 52 1.04 0.07 52 1.04 0.07 52 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 1.04 0.26 0.26 0.26 0.26 0.26 0.26 0.26 0.26	小麦・大豆・大豆・ツんご乳豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖 水 ぶしぞうめん 油揚げ	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 14 32.5 0.39 1.3 0.13 0.04 0.04 58.5 19.5 65 1.69 6.5 0.07 0.01 3.9	小夫· 大大 大克豆豆豆 小麦· 乳、皮豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	X (奈良市産)	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 10.4 0.39 1.95 1.95 1.95 0.65 32.5 19.5	小麦·大豆·鹧 小麦·大豆 粥 粥 大豆
G G G G G G G G G G	ごのタルト え は は は は は が は が は は は は は は は は は は は	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ごぼう 穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルト(35g) 来(200ml) 豚肉 サラ油 出しょうが おろしにんにく 玉ねぎ にんじん まねぎ にんじん 濃 にんしょうゆ 柿ピューレ みりん 砂糖 かたこり粉 でりんじも かりたこちが まっしょうり みりもこりが でしょうり みりもことり かっこちが まっしょうり みりもことり かっこちが まっしょう でしょう でしょう でしょう でしょう でしょう でしょう でしょう で	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 110 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55 2.6 1.95 1.3 0.39	小麦・大豆 大豆・りんご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のできるがある。	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 14 32.5 0.39 1.3 0.13 0.04 0.04 58.5 19.5 65 1.69 6.5 0.07 0.01 3.9	小夫· 大大 大克豆豆豆 小麦· 乳、皮豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	X (奈良市産)	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 13 10.4 0.39 1.95 3.99 1.95 0.65 32.55 19.5	小麦·大豆·納豆 乳 卵 子 大 豆 小麦·大 豆
G G G G G G G G G G	ごのタルト え は 3の帯ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ ヨーグルト 水 でまドレッシング りんごあった(35g) 平乳(200mt) 豚肉 サラダ油 土むらにんにく 玉ねぎ にんじん 濃にんじん 濃にんじんに 表わらが まりしょうゆ 柿ピューレ みりん 砂糖 かたくり粉 ちりがしたし でありん でありん であり でありん であり であり であり であり であり であり であり であり であり であり	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 10 110 14 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 2.6 1.95 5.2 19.5 5.2 19.5 0.39	小麦·大豆 大豆・ウルご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のしそうめん 油揚げ は	0.65 6.5 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 14 32.5 0.39 1.3 0.13 0.04 58.5 19.5 65 65 0.07 0.01 3.9 6.5	小大 大大 小麦 乳 大	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	X (奈良市産)	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 13 10.4 0.39 1.3 1.95 3.99 1.95 1.95 0.65 32.5 7.8 39	小麦·大豆·納豆 乳 那 丁 大豆 小麦·大
G G G G G G G G G G	このタルト このタルト な この柿ソース妙め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ご穀物酢 にんじん ごまドレッシング りんごのタルド(35g) 米午乳(200mt) 豚肉 サラダょうだんにく まらしたいとしまらにんじく まんじん からにんしょうし おもいにんしょうゆ 柿ピューレ みり格 かたでりんで かたでりんで かたで もかいたで もかいた。 またしからない。 おもいに からない。 またい。 おもいに からない。 またい。 またい。 またい。 またい。 またい。 またい。 またい。 また	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 110 110 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 2.6 1.95 5.2 19.5 0.39 0.65 1.31	小麦・大豆 天豆・大豆 天豆・りんご 乳 豚肉	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のしそうめん 油玉ねぎにんじん 青ねぎにんじん 青さめ節 みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 18 32.5 0.39 1.3 0.04 58.5 19.5 65 26 0.07 0.01 3.9 6.5 0.07 0.01	小大 大大 小麦·乳大豆 豆豆 乳大豆 豆豆 乳大豆 豆豆 乳大豆 豆豆 豆豆豆 克豆豆豆豆	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 淡口しょうゆ こしょう 水 **(奈良市産) 年乳(200ml) だしまき卵(50g) ミニがんも ごぼんじにからしたいにがらしていたがあめ 酒にんにがある 酒にいまうゆ みり糖 吉野、水 豚肉 油場根 にんじん にんじん にんじん にんしがある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある では、 がある。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 13 10.4 0.39 1.95 3.99 1.95 0.65 32.5 7.8 39 13	小····································
G G G G G G G G G G	にうサラダ にこのタルト な は の柿ソース妙め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ご穀物酢 にんじん ごまドレッシング じんごのタルド(35g) 米(200ml) 豚肉 サラダシうにんにく まわしょうし おおもしに にに口しょーレ みり糖 かたくりん 砂糖 かたくりん 砂糖 サウザーカりん 砂糖 サウザーカりん 砂糖 サウザーカりん 砂糖 サウザーカりん 砂糖 サウザーカりん 砂糖 サウザーカリル サウザーカリル サウザーカリル サウザーカリル サウザーカリル サウザーカリル サウザーカリル サウザーカリル サウザーカリル サウザーカリル カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカルに カリカル カリカル	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 1d 110 110 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 1.3 0.39 6.5 5.2 19.5 0.65	小妻・大豆 デン ・大豆 ・大豆 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	10 日 (月)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水 ぶしぞうめん 油玉ねぎ にんじぞうめん 治揚げ にんじく (奈良市産) うみそ たる (奈良市産) うみ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 169 32.5 0.39 0.13 0.04 0.04 58.5 26 1.69 6.5 26 1.69 0.07 0.01 3.9 0.05 2.6	小大 大大 小麦·乳大豆 豆豆 乳大豆 豆豆 乳大豆 豆豆 乳大豆 豆豆 豆豆豆 克豆豆豆豆	12 日 (水) D 14 日 金	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 淡口しょう 水 米(奈良市産) 一件乳(200ml) だしまき卵(50g) ミニぼうにんじん こんにやく サラめ的 酒 濃口しょうゆ みりん 砂糖 す水 豚肉 油揚げ 大根しんしん 大もじん たんじん	2.08 0.39 0.04 143 143 15 13 13 10.4 0.39 1.33 1.95 3.9 1.95 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 1.95 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9 3.9	小麦·大豆·納豆 乳 卵 形豆 大豆 大豆 大豆
6日(木) 1日 1日 1日 1日 1日 1日 1日 1	ごのタルト え に この柿ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 一覧で 教物酢 にんじん ジルング りんこのタルド(35g) 半乳(200ml) 豚肉 サラムにんにく 玉ねぎしいシング サカムとが は、こまでで りのでので 半乳(200ml) 豚肉 サラムしにんにく 玉ねぎしんじん ルーしょうし おこのなかし おこのなかし おっしゅー しっし みりん 砂糖 かたくり かたくり かたくり かたくり かたくり かたくり かたくり かたくり	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 110 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55 2.6 1.95 1.3 0.39 6.5 5.2 1.95 5.2 1.95 5.2 1.95 5.2 1.95 5.2 1.95 6.5 5.2 6.5 9.1 1.95 6.5 9.1 9.1 9.1 9.1 9.1 9.1 9.1 9.1 9.1 9.1	小妻・大豆 大豆・りんご 乳 豚肉 小麦・大豆 ・大豆	10日(月) D13日(木)	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水 ぶしぞうめん 油玉ねぎ にんじん 青ねぎ にんじん 青ねぎ にんじん 青るそ 自み そ	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1.3 0.04 0.04 58.5 19.5 26 1.69 6.5 0.07 0.01 3.9 0.65 0.07 0.01 3.9 0.65	小大	12 日(水) D 14 日(金)	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 淡口しょう 水 米(奈良市産) 一年乳(200ml) 一だしまぎがも にんじゃさ にんしゃく サラダめ節 酒 濃口しょうゆ みり絶籍 吉野、水 下である である。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 で	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 13 10.4 0.39 1.95 1.95 0.65 32.5 7.8 39 13 13 13 39 13 39 39 39 39 39 39 39 39 39 39 39 39 39	小麦·大豆·鹅豆 乳 卵 卵 子 大 大 豆 水 麦 ・ 大 豆
6日(木) 以完全	ごのタルト え は すの帯ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャッス 連コーグルト 水 ごまご数物酢 にんじん。 シルごの多形(35g) 平乳(200mt) 財ラダ油 土おろしに おようにんじん。 おようにんじん。 はいしょーレ み砂糖 かたくりがあかね漬 キャラダ油 砂がたくりがあかね漬 キャラダ油 かたこのを サラダがありがした。 でありん でありん でありん でありん でありん でありが でありん でありん でありん でありん でありん でありん でありん でありん	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 10 110 14 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 2.6 1.95 5.2 19.5 5.2 19.5 0.65 1.3 0.39	小乳 	10日(月) D13日(木) E	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水 ぶしぞうめん 油玉ねぎ にんじぞうめん 治揚げ にんじく (奈良市産) うみそ たる (奈良市産) うみ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1 本 32.5 0.39 1.3 0.04 58.5 19.5 65 26 1.69 6.5 0.07 0.01 3.9 0.05 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6	小大 大大 小麦·乳 下 豆豆豆 豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆	12 日(水) D14日金) E	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 次口しょう 水 米(奈良市産) 平乳(200ml) だしまごが(50g) ミニボラ (んんじゃ) こにんんにや対策 (50g) ミニがも (こんんごから) こにんんにや対策 (50g) コカリルのでは、カースのでは	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 13 10.4 0.39 1.95 3.95 1.95 32.55 19.5 7.8 39 13 13 3.9 13 3.9 13 3.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1	小麦·大豆·翰豆 乳 卵 子 大 大 大 豆
6日(木) 以完全	ごのタルト え は すの帯ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャッス 連コーグルト 水 ごまご数物酢 にんじん。 シルごの多形(35g) 平乳(200mt) 財ラダ油 土おろしに おようにんじん。 おようにんじん。 はいしょーレ み砂糖 かたくりがあかね漬 キャラダ油 砂がたくりがあかね漬 キャラダ油 かたこのを サラダがありがした。 でありん でありん でありん でありん でありん でありが でありん でありん でありん でありん でありん でありん でありん でありん	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 10 110 14 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 2.6 1.95 5.2 19.5 5.2 19.5 0.65 1.3 0.39	小乳 	10日(月) D13日(木) E	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水 ぶしぞうめん 油玉ねぎ にんじん 青ねぎ にんじん 青ねぎ にんじん 青るそ 自み そ	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1 本 32.5 0.39 1.3 0.04 58.5 19.5 65 26 1.69 6.5 0.07 0.01 3.9 0.05 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6	小大 大大 小麦·乳 下 豆豆豆 豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆豆	12日(水) D14日(金) E13	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 淡口しょう 水 米(奈良市産) 一年乳(200ml) 一だしまぎがも にんじゃさ にんしゃく サラダめ節 酒 濃口しょうゆ みり絶籍 吉野、水 下である である。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 で	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 13 10.4 0.39 1.95 3.95 1.95 32.55 19.5 7.8 39 13 13 3.9 13 3.9 13 3.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1.9 1	小麦·大豆·翰豆 乳 卵 子 大 大 大 豆
6日(木) 10 12日(水) F 11 15 15 15 15 15 15	ごのタルト え に すの様ソース炒め なあかねちりめん	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 で数物酢 にんじん。 りんごまドレッシング りんごの多形と(35g) 平乳(200mt) 財ラダ油 土おろしに おようにんじんよっに おいしょーレ みりん 砂糖 かたくりがあかね漬 キャベツ 神砂があかな漬 キャベツ 神砂も みりんしょうゆ 神であかれ漬 キャベツ かもりんしょっし か砂糖 みりんしょうけいあかれ漬 キャラダ油 かりんしょうゆ カリカがありのとこと カリカがあかしまうりがあかな漬 キャベツ かりのあかは カリカが カリカが カリカが カリカが カリカが カリカが カリカが カリカ	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 10 110 14 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 2.6 1.95 5.2 19.5 0.65 1.3 0.39 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 7.0 7.0 7.0 7.0 7.0 7.0 7.0 7.0 7.0 7.0	小乳 ご夫 乳 豚 小乳 ・大豆・ ・大豆 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大	10日(月) D13日(木) E14	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のしそうめん 油玉ねぎにんじん 青ねぎにんじん 青ねぎにんじん 青ねぎのある みを かられる できない できない できない できない できない できない からない からない からない からない からない からない からない から	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 14 32.5 0.39 1.3 0.13 0.04 0.04 58.5 19.5 65 0.07 0.01 3.9 0.65 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6	小大 大大 小麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	12日(水) D14日(金) E13	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 淡口しょう 水 米(奈良市産) 牛乳(200ml) だしまうが(50g) ごばう にんしらん こんんラる 酒 潤口しょうゆ み砂糖 吉野、 豚肉 対根 にんしゃく サうる オース・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 13 10.4 0.39 1.3 1.95 3.99 1.95 0.65 32.5 7.8 39 13 13 3.9 9 2.6 7.8	小····································
6日(木) 10 12日(水) F 11 15 15 15 15 15 15	このタルト このタルト な いががソース妙め なあかねちりめん	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロしょうゆ ヨーグルト 水 ご敲物酢 にんじん ごまドレッシング りんごの 多ルド(35g) 米 年乳(200mt) 豚肉 サラダょうにんじん おもいにん まいしん おもいにん はんじん かりん がまいしん かりん 砂糖 りん という かんに 濃 柿 ピカー かり がき かっとり がき かっとり がき かっとり がき かっとり がき かっとり がき からしょう は おもい は カリカ は カリカ に ま すっぱ がま かり がき は カリカ に ま すっぱ がま かり がき は カリカ に ま すっぱ がま ま すっぱ がま ま すっぱ ボース・ジョー は ボース・ジャー・ は ボース・ジョー は ボース・ジャー・ は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 11個 110 11× 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 0.65 5.2 19.5 19.5 19.5 19.5 19.5 19.5 19.5 19.5	小乳 ご夫豆・リンご 乳 豚 小麦・ 大豆 ・ 大豆 ・ 大	10日(月) D13日(木) E14	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のしそうめん 油玉ねぎにんじん 青っるめ的 みそ さらみそ 本粉パン(125g) 年乳(200mt) 「下水のでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、また	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 32.5 0.39 0.13 0.04 0.04 58.5 26 1.69 6.5 26 0.07 0.01 3.9 0.05 2.6 5.2 6.5 2.6 5.2 1.3	小大	12日(水) D14日(金) E13	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 淡口しょう 水 米(奈良で) 年乳(200ml) だしまうがんも ここのうのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	2.08 0.39 0.04 143 13 13 13 13, 10.4 0.39 1.95 3.99 1.95 0.65 32.5 7.8 39 13 13 3.9 2.6 7.8 1.3	小・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大
6日(木) 以完全	にうサラダ にのタルト で は の柿ソース妙め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トナイトケチャップ ウスターソーウスターソーウスターソーウルト 水ご穀物 じんじょう できない (25g) 米 (200ml) おり (20	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 10 110 17 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 1.3 0.39 0.65 1.3 1.3 0.65 0.65 0.65 0.65 0.65	小乳	10日(月) D13日(木) E	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のは、	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 32.5 0.39 0.13 0.04 0.04 58.5 26 1.69 6.5 26 0.07 0.01 3.9 0.05 2.6 5.2 6.5 2.6 5.2 1.3	小大	12 日(水) D14日金) E	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ (2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 10.4 0.39 1.35 3.9 1.95 0.65 3.95 1.95 7.8 39 13 13 3.9 2.6 7.8 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	小東・大豆・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大
6日(木) 10 12日(水) F 11 15 15 15 15 15 15	ごのタルト (ごのタルト () () () () () () () () () ()	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロレグルト 水 一般では、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないできないです。 アギ乳(200ml) 下りがは、できないできないできないできないできないできないできないできないできないできない	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 10 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55 2.6 1.95 1.3 0.39 0.65 1.3 0.39 0.65 1.3 0.39	小乳 ご大 乳豚 小 小ごご大 大 ままりんご 大 大 支 大 大 支ままご 豆 豆 豆 豆	10日(月) D13日(木) E14	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のは、	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1 本 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04 58.5 19.5 26 1.69 6.5 26 1.69 6.5 26 1.69 6.5 26 2.6 2.6 2.6 2.6 5.2 1.3 3.9 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2	小大	12日(水) D14日(金) E13	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ 淡口しょう 水 米(奈良で) 年乳(200ml) だしまうがんも ここのうのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	2.08 0.39 0.04 143 13 13 13 13, 10.4 0.39 1.95 3.99 1.95 0.65 32.5 7.8 39 13 13 3.9 2.6 7.8 1.3	小東・大豆・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大
6日(木) 10 12日(水) F 11 15 15 15 15 15 15	ごのタルト え に は は は は な がねちりめん な な な な な な な る な る る る る る る る る る る	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トウスターソース 課コーガルト 水 で 製 か か か か か か か か か か か か か か か か か か	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 110 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55 2.6 1.95 1.3 0.39 0.65 1.3 1.3 0.39 0.65 5.2 19.5 0.65 3.9 0.39 0.65 3.9 0.39 0.65 3.9 0.39 0.39 0.39 0.39	小乳 ご大 乳豚 小 歩まま豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆	10日(月) D13日(木) E14	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のしそうめん 油玉ねぎにんじん 育ると (125g) (125g) 年乳(200ml) 下下 (200ml) 下下 (20	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1 本 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04 58.5 19.5 26 1.69 6.5 0.07 0.01 3.9 0.65 2.6 2.6 2.6 5.2 1.3 3.9 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2 5.2	小大	12日(水) D14日(金) E13	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ (2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 10.4 0.39 1.35 3.9 1.95 0.65 3.95 1.95 7.8 39 13 13 3.9 2.6 7.8 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	小東・大豆・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大
6日(木) 10 12日(水) F 11 15 15 15 15 15 15	ごのタルト え に は は は は な がねちりめん な な な な な な な る な る る る る る る る る る る	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トマトケチャップ ウスターソース 濃ロレグルト 水 一般では、できないでは、できないでは、できないでは、できないでは、できないできないです。 アギ乳(200ml) 下りがは、できないできないできないできないできないできないできないできないできないできない	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 39 0.26 6.5 9.1 10 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 13 4.55 2.6 1.95 1.3 0.39 0.65 1.3 0.39 0.65 1.3 0.39	小乳 ご大 乳豚 小 歩まま豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆	10日(月) D13日(木) E14	米粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークビーンズ	砂糖水のは、	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 1 本 32.5 0.39 1.3 0.04 0.04 58.5 19.5 26 1.69 6.5 26 1.69 6.5 26 1.69 6.5 26 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6 2.6	小大	12日(水) D14日(金) E13	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ (2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 10.4 0.39 1.35 3.9 1.95 0.65 3.95 1.95 7.8 39 13 13 3.9 2.6 7.8 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	小東・大豆・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大 ・大
6日(木) 10 12日(水) F 11 15 15 15 15 15 15	ごのタルト え い い い い い い い い い い い い い い い い い い	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トナマトケチャッス フローグルト マトケチャッス フローグルト 水 ごまう 教物酢 にごまドレッシング りんご良声で (200mt) サラダカラ (200mt) サラダカラ (200mt) サラダカラ (200mt) サカジカラ (200mt) サカジカー (200mt) (200mt) サカジカー (200mt) (200mt) サカジカー (200mt) (20	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 110 1本 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 2.6 1.95 5.2 19.5 5.2 19.5 0.65 1.3 0.39 0.65 5.2 19.5 5.2 19.5 0.65 1.3 0.39 0.65 1.3 0.39 0.65 1.3 0.39 0.65 1.3 0.65 1.9 0.39 0.65 1.3 0.65 1.5 0 0.65 1.5 0 0.65 1.5 0 0.65 1.5 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	小乳 	10日(月) D13日(木) E14	来粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークピーンズ	砂糖水の一ででは、1000円のでは、1	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 169 32.5 0.39 0.39 0.39 0.4 58.5 26 1.69 6.5 26 1.69 0.07 0.01 3.9 0.65 2.6 5.2 6.5 2.6 5.2 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5	小大	12日(水 D14日金 E13日木)	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ (2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 10.4 0.39 1.35 3.9 1.95 0.65 3.95 1.95 7.8 39 13 13 3.9 2.6 7.8 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	小妻・大豆・大大大 ・大大大 ・大大大
6日(木) 10 12日(水) F 11 15 15 15 15 15 15	このタルト このタルト な すの稀ソース炒め	砂糖 湯 カレー粉(ブレンド) トウスターソース 課コーガルト 水 で 製 か か か か か か か か か か か か か か か か か か	0.26 39 1.17 2.6 3.12 0.78 2.6 3.9 0.26 6.5 9.1 110 110 117 39 0.65 1.04 0.07 52 2.6 1.95 5.2 19.5 0.39 0.65 5.2 19.5 0.65 0.39 0.65 1.3 0.39 0.65 1.3 0.39 0.65 1.3 0.39 0.65 1.3 0.39 0.65 1.3 0.65 0.39 0.65 0.39 0.39 0.40 0.39 0.39 0.39 0.39 0.39 0.39 0.39 0.3	小乳 ご大 乳豚 小 歩まま豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆 豆	10日月 D13日木 E14日金	来粉パン 牛乳 奈良大豆の ポークピーンズ	砂糖水のしそうめん 油玉ねぎにんじん 育ると (125g) (125g) 年乳(200ml) 下下 (200ml) 下下 (20	0.65 6.5 7.8 7.8 7.8 26 13 3.9 4.29 6.5 1.3 169 169 32.5 0.39 0.39 0.39 0.4 58.5 26 1.69 6.5 26 1.69 0.07 0.01 3.9 0.65 2.6 5.2 6.5 2.6 5.2 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5 6.5	小大 大大 小乳	12日(水 D14日金 E13日木)	だしまき卵がんもと根菜の 吉野くず煮	コンソメ (2.08 0.39 0.04 143 143 13 13 10.4 0.39 1.35 3.9 1.95 0.65 3.95 1.95 7.8 39 13 13 3.9 2.6 7.8 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3 1.3	小妻・大豆・大大大 ・大大大 ・大大大

日	献立名	食 品 名	1人分(g)		日	献立名	食 品 名	1人分(g)		日	献立名	食 品 名	1人分(g) ア	
	豚肉の酒かす	米(奈良市産) 豚肉	110 39	豚肉		パン 牛乳	パン(125g) 牛乳(200ml)	1個 /	小麦·乳·大豆 乳		ご飯 牛乳	米(奈良市産) 牛乳(200ml)	110 1本 乳	,
	みそ炒め	サラダ油 おろしにんにく	0.65 0.07			フランクフルトの	フランクフルト(40g) トマトペースト	1本月	豚肉]	揚げぎょうざ	ぎょうざ(1個18g)	3個 小	麦·大豆· 肉·豚肉·
		酒濃口しょうゆ	1.3	小麦·大豆			トマトケチャップ ウスターソース	0.3				揚げ油		
		酒かす	1.3	小麦·人豆			トンカツソース	0.4			鶏レバーの竜田揚げ	鶏レバーの竜田揚げ	20 大	豆·鶏肉
D 17		キャベツ 玉ねぎ	32.5 26		D 18		砂糖 洋がらし	0.2 0.04		D 19	いかにんじん	揚げ油 にんじん	39	
(月)		にんじん 五徳みそ	13 3.9	大豆	日	さつまいものサラダ	さつまいも じゃがいも	26 52		lΘ		糸こんにゃく 枝豆	6.5 6.5 大	.豆
(月)		みりん 砂糖	1.3 0.39		(火)	かきたまスープ	ノンエッグマヨネーズ(10g) ベーコン	1袋 6.5 li		(水)		するめ	1.95 LV	
		コチジャン	0.65				呵	39 4	卵			砂糖	1.3	
		テンメンジャン かたくり粉	0.65	小麦・ごま・大豆			玉ねぎ にんじん	26 6.5				みりん 淡口しょうゆ	1.3 0.65 小	
		切り干し大根 サラダ油	9.1 0.65				青ねぎ コンソメ	3.9 2.08	小麦·大豆·鶏肉			濃口しょうゆ 水	1.3 小 13	麦·大豆
		油揚げ平天	7.8 6.5	大豆			淡口しょうゆ こしょう	0.65 0.04	小麦·大豆		ざくざく	 鶏肉 ごぼう	13 19.5 3 6.5	肉
		にんじん 砂糖	6.5 3.9				かたくり粉 水	0.65			福島県	大根	19.5 0.52	
		濃口しょうゆ	3.9	小麦·大豆		キャンディチーズ	ホ キャンディチーズ(5g)	1個	乳		食育の日	豆腐	39 大	:豆
	5	淡口しょうゆ みりん	1.3 1.3	小麦·大豆								青ねぎ酒	3.9 0.78	
	古都ならの日	うるめ節 水	1.3 26								7	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	2.6 小	
E 17	すまし汁	豆腐 かまぼこ	32.5 9.1	大豆	E 19					18		塩みりん	0.26	
(月)		干しわかめ	0.39		日(水)					10日(火)	しかまろくん	うるめ節	3.9	
(月)		玉ねぎ えのきたけ	19.5 10.4		(水)					(火)	② 察良市観光協会	水	143	
		青ねぎ(奈良市産) うるめ節	3.9 3.9											
		だし昆布 淡口しょうゆ	0.26	小麦·大豆										
		塩	0.13											
	みかん	水 みかん(80g)	156 1個											
	牛乳	パン(95g) 牛乳(200ml)	1本	小麦·乳·大豆 乳		ご飯 牛乳	米(奈良市産) 牛乳(200ml)	110 1本 [‡] 1尾	乳		パン 牛乳	パン(125g) 牛乳(200ml)	1個 小麦	麦·乳·大豆
	クリームスパゲティ	スパゲティ ベーコン	39 13	小麦 豚肉			いわし(35g) 土しょうが	1尾 1.2		1	野菜コロッケ	野菜コロッケ(50g) 揚げ油	1個 小	麦·大豆
		玉ねぎ にんじん	39 13	35.12.9			濃口しょうゆ 砂糖	3 /	小麦·大豆		肉だんごと 白菜のスープ煮	肉だんご 白菜	45.5 小麦 39	を・大豆・鶏肉
D 20		サラダ油 塩 こしょう	0.39		D 21		みりん	3 2		D 25	日来のスーク点	にんじん	13	
日			0.26 0.04		日		酒 水	1 15		日		玉ねぎ 太もやし	26 13	
(木)		ガーリック コンソメ	0.13 1.95	大豆 小麦·大豆·鶏肉	(金)	うの花煮		13 E 0.65	豚肉	(火)		チンゲン菜 春雨	13 6.5	
		上新粉 角チーズ	2.6 1.3				酒 おから	0.65	+=			中華スープ	2.6 小	麦·大豆· 肉·豚肉·
		牛乳	52	乳			油揚げ	7.8	大豆			Jun		" ま
		脱脂粉乳 水	2.6 39				にんじん つきこんにゃく	13 6.5				濃口しょうゆ 酒	0.39 小 0.65	麦·大豆
		生クリーム バター	1.3 0.65			11月 24 日は	うるめ節 砂糖	2.6 3.25				かたくり粉 ごま油	0.39	
	コールスローサラダ	キャベツ にんじん	52 6.5				濃口しょうゆ みりん	2.99 / 1.95	小麦·大豆			水	104	
Е		ホールコーン	6.5 9.1		Ε		淡口しょうゆ	0.65	小麦·大豆	Е				
21	チョコクリーム	コールスロードレッシング チョコクリーム(15g)	1袋	小麦·大豆	20	わかめのみそ汁	水 豆腐	39 39	大豆	26				
日(金)					日 (木)		油揚げ 玉ねぎ	7.8 32.5	大豆	日 (水)				
`'					,		干しわかめ 青ねぎ	0.39						
							うるめ節 みそ	4.29 9.1	* =					
							白みそ	1.3						
	ご飯	 米(奈良市産) <u> </u>	110	10		パン	水 パン(125g)	143	小麦·乳·大豆		ご飯 牛乳	 米(奈良市産) ## /2001	110	
	牛乳 にしんのかんろ煮	牛乳(200ml) にしんのかんろ煮(25g)	1本 1切	乳 小麦·大豆 豚肉		チキンカツ	牛乳(200ml) チキンカツ(60g)	1本	乳 小麦·大豆·鶏肉		牛乳 プルコギ	牛乳(200ml) 豚肉	1本 乳 39 豚i	肉
D	みそおでん	豚肉酒	0.65		D	さつまいもと	揚げ油 さつまいも	84.5		D		おろしにんにく 酒	0.39 2.6	
26		/i うずら卵 厚揚げ	26		27	りんごの重ね煮	りんご バター	13 2.6	りんご 乳.	28		コチジャン 濃口しょうゆ	0.65 大	.豆 /麦· 大豆
日 (水)		じゃがいも	65		日 (木)		砂糖	3.9	70	日 (金)		砂糖	1.04	交 八立
(/1//		大根 こんにゃく	52 26			コンソメスープ	水 ベーコン	26 6.5	豚肉	(312)		玉ねぎ にんじん	39 13	
		平天 昆布	13 1.3				玉ねぎ にんじん	32.5 13				太もやし にら	13 3.9	
		砂糖濃口しょうゆ	4.16				キャベツ コンソメ	39	小麦・大豆・鶏肉			ごま油白ごま	1.3 ご 0.65 ご	ま
		みそ	10.4 0.65	大豆			淡口しょうゆ		小麦·大豆		トックスープ	トック ベーコン	19.5	
		みりん	1.3				こしょう 水	143				豆腐	6.5 豚	·豆 ·豆
E 25		うるめ節 水	1.95 39		E 28					E 27		キャベツ にんじん	26 6.5	
设以	昆布茶ぶりかけ	- 昆布茶ぶりかけ(2.5g)	1袋		日(金)					日(木)		青ねぎ 中華スープ	3.9 2.21 小	麦·大豆·
(火)					(金)					(木)				肉·豚肉·
												塩	0.07	
											ヨーグルト	塩 水 ヨーグルト(70g)	143 1個 乳	,

注)栄養基準値は月平均で計算しています。
※示した値内に納めることが望ましい範囲。

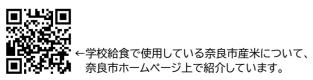
☆ 奈良市では給食で使用する主な食材の産地を掲載しています。
詳しくは保健給食課のホームページをご覧ください

☆ 都合により献立が一部変更になる場合があります。アレルギーに関する
変更は、学校を通じて対象生徒の保護者にお知らせします。

★ご飯…2429

★減量ご飯…198g

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム	鉄 (mg)	VA (μgRAE)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
11月分平均栄養量	831	15	31	435	115	4.2	369	0.7	0.6	27	6.9	3.0
文 部 科 学 省 学校給食摂取基準	830	※摂取エネルギー の13~20%	※摂取エネルギー の20~30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0	2.5



奈良県産の食材

米・米粉パン・小麦粉・上新粉・米粉マカロニ・吉野くず 青ねぎ・片平あかね漬・大和まな・大豆・梅ペースト 柿ピューレ・奈良かぼちゃと大和ポークフライ・ほうじ茶

