



日付	こんだてめい	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	牛乳は毎日 つきます。	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	調味料	アレルギー 表示	エネルギー たんぱく質 脂質
2	むぎごはん (ふりかけ) ラーメン	こめ むぎ ちゅうかめん ごまあぶら	チャーシュー(ぶたにく・だいず)		もやし にんじん きくらげ ねぎ	ふりかけ んにくに バイトン(ぶたにく・ゼラチン) しょうが しょうゆ さけ こしょう		591 21.1 19.2
月	げんきサラダ	あぶら さとう	チキンハム(とりにく) こんぶ かつおぶし		きゅうり キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう		
3	ひなまつりこんだて							
	ちらしずし	こめ さとう			にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	す しお しょうゆ みりん		600
	すましじる	はなふ	とりにく どうふ		たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん みつば	けずりぶし しょうゆ さけ しお		22.6
	みやざきくろぶたメンチカツ	あぶら	メンチカツ(こむぎ・だいず・ぶたにく)					19.4
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり しょうゆ		
火	ひなあられ	ひなあられ						
4	へらしおこんだて (1.7g)							
	むぎごはん	こめ むぎ						656
	みそじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん たまねぎ こんにやく あおまめ	みりん さけ しょうゆ		28.0
水	かみかみサラダ	ごま	ツナ だいず		せんざりだいこん きゅうり にんじん れんこん	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ しお こしょう	ごま	23.6
5	むぎごはん	こめ むぎ						587
	とりにくのおスープ	ごまあぶら	とりにく はるさめ		にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	がらすूप さけ にんにく しょうゆ しお こしょう		26.7
木	もずくどん	あぶら さとう	ぶたにく こうやどうふ もずく		にんじん ビーマン カラービーマン コーン	にんにく しょうゆ わふうだし さけ みりん トウバンジャン		21.2
6	むぎごはん	こめ むぎ						596
	ぶたじる	じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	にぼしだし しょうが さけ		27.3
	いわしのおかか		いわしのおかか(こむぎ・だいず)					20.5
金	きゅうりのココロづけ	ごまあぶら さとう			きゅうり	にんにく トウバンジャン しょうゆ す しお		
9	むぎごはん	こめ むぎ						644
	マーボーどうふ	さとう ごまあぶら だんご	ぶたにく どうふ みそ		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	しょうが にんにく さけ しょうゆ トウバンジャン		27.9
	ささみとわかめのナムル	さとう ごまあぶら ごま	とりささみ チャンク わかめ		にんじん キャベツ	しょうゆ す しお	ごま	21.8
月	オーツミルクムース	オーツミルクムース						
10	えびのふるさときゅうしょく							
	しろごはん (ゆうきまい)	こめ						747
	キャベツのみそしる		あつあげ みそ		キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	にぼしだし		26.5
	えびのさんハープぎゅうのサイコロステーキ	だんご はちみつ	ハープぎゅう		たまねぎ りんご	しお こしょう さけ にんにく みりん しょうゆ す		38.1
火	ブロックサラダ	さとう あぶら			ブロックリー にんじん コーン	しょうゆ す しお こしょう		
11	キムタクごはん	こめ あぶら ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ たかあん(こむぎ)	しょうゆ す しお こしょう		596
	にらたまスープ	ごまあぶら だんご	とりにく どうふ たまご		えのきたけ にら にんじん	がらすूप しょうゆ しお こしょう	卵	24.4
	ギョーザ		ギョーザ(こむぎ・だいず・とりにく・ぶたにく)					21.3
	あおじそあえ				にんじん もやし あおまめ	あおじそドレッシング(こむぎ・だいず)		
水	レモンゼリー	レモンゼリー						
12	まさきちゅうりクエストこんだて							
	あげパン	コッパン さとう あぶら	きなこ(だいず)			しお	乳	666
	ビヤベース	オリーブオイル	ベーコン(ぶたにく) タラ かいばらし		にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ	にんにく しろワイン ようふうだし ローレル ターメリック しお こしょう		26.5
木	フルーツポンチ	いちごゼリー			みかん ナタデココ もも バイナップル		もも	27.8
13	おいわいこんだて (ちゅうがくせい)							
	むぎごはん	こめ むぎ						632
	いもこぶたカレー	じゃがいも あぶら	いもこぶた チーズ		たまねぎ にんじん りんご	にんにく がらすूप あかワイン ケチャップ ウスターソース カレーフレーク(こむぎ・だいず)	乳	24.9
	コーンサラダ	さとう あぶら	ツナ		コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ		20.0
金	いちごケーキ (ちゅうがくせい)	いちごケーキ(たまご・にゅう・こむぎ・だいず)					卵 乳	
16	むぎごはん	こめ むぎ						583
	にしめ	さといも さとう	とりにく あつあげ ちくわ こんぶ		にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	にぼしだし さけ みりん しょうゆ		26.6
月	かつおかくにサラダ	あぶら さとう	かつおかくに(こむぎ・だいず)		キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ		16.5
17	ひむかちさんちしょうこんだて							
	しろごはん (ゆうきまい)	こめ						638
	せんざりだいこんのオニオンスープ	じゃがいも	ベーコン(ぶたにく)		せんざりだいこん たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ しょうゆ しろワイン しお こしょう		26.1
	とりにくのパーベキューソースがけ	さとう	とりにく		りんご	しろワイン しお こしょう みりん しょうゆ す		23.6
火	キャロットラペ	さとう オリーブオイル アーモンド	ツナ		にんじん あおまめ	す しお こしょう		
18	むぎごはん	こめ むぎ						587
	さつまいものみそしる	さつまいも	どうふ あぶらあげ みそ		ねぎ だいこん にんじん えのきたけ	にぼしだし		23.9
	ホキフライ	あぶら	ホキフライ(こむぎ・だいず)					17.8
水	いんげんとひじきのごまあえ	ごま さとう	ひじき		いんげん にんじん	しょうゆ	ごま	
19	べじかつこんだて (123g)							
	ミルクパン	ミルクパン					乳	713
	じゃがいものチーズに	じゃがいも あぶら	ベーコン(ぶたにく) とりにく しろいんげんまめ チーズ		たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ	にんにく コンソメ しお こしょう しろワイン しょうゆ	乳	31.9
	はるやさしいサラダ		とりにく		キャベツ アスパラガス にんじん コーン	たまねぎドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく)		30.0
木	りんごジャム	りんごジャム(りんご)						
23	むぎごはん	こめ むぎ						670
	ハヤシライス	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく		たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト	あかワイン にんにく がらすूप ハヤシライス(こむぎ・だいず) ケチャップ デミグラス ソース(こむぎ・とりにく) ウスターソース		24.2
月	かぼちゃサラダ		チキンハム(とりにく) チーズ ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ		かぼちゃ きゅうり コーン	マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう	乳	23.9
24	おいわいこんだて (しょうがくせい)							
	ぎゅうにくピラフ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにく		にんじん あおまめ	にんにく しょうゆ さけ コンソメ しお こしょう		676
	コーンスープ		とりにく ぎゅうにゅう		コーン たまねぎ パセリ	がらすूप ようふうだし クリームチーズ(にゅう・ こむぎ・とりにく) しお こしょう	乳	24.6
	スパゲティサラダ	スパゲティ	ツナ		キャベツ にんじん きゅうり	ねふろドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご)		23.8
火	いちごケーキ (しょうがくせい)	いちごケーキ(たまご・にゅう・こむぎ・だいず)					卵 乳	
25	むぎごはん	こめ むぎ						559
	タラのみそしる		タラ みそ		にんじん だいこん はくさい ねぎ	にぼしだし さけ しょうが		28.6
水	あつあげのあまからいため	あぶら さとう	あつあげ ぶたにく かんてん		にんじん たまねぎ いんげん	にんにく しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお		15.5
26	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ					732
	にくだんごのスープ		にくだんご(こむぎ・とりにく・ぶたにく・だいず) はるさめ		たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	がらすूप しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし		23.5
木	えびマヨ	あぶら	えびフリッター(こむぎ・にゅう・だいず・ゼラチン)		たまねぎ コーン パセリ	マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう コンデンスミルク(にゅう) ケチャップ	えび 乳	33.2

* お米はえびの産ヒノカリを使用しています。

* ()の中は特定原材料等28品目の食材のみ明記しています。



えびの市の献立表・給食だよりや学校給食に関する情報はインターネットで見ることができます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)