

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	『緑』の食品 牛乳は毎日 つきます。 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
1	むぎごはん	こめ むぎ					566
水	ごぼうだんごじる		しろみずかなとごぼうだんご(こむぎ・だいず)	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお		27.9
2	いもこぶたのちゃんちゃんやき	あぶら さとう パター	いもこぶた あつあげ みそ かんてん	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン	しょうが しょうゆ みりん さけ	乳	16.7
2	へらしおこんだて(1.9g)						
木	むぎごはん	こめ むぎ					601
	きのこスープ	あぶら じゃがいも	ベーコン(ぶたにく)	えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん パセリ	ガラスープ しょうゆ ワイン ようふうだし しお こしょう		23.0
	あじチーズフライ	あぶら	あじチーズフライ(こむぎ・だいず・にゅう)			乳	22.1
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー 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)		
3	むぎごはん	こめ むぎ					581
金	すきやきに	あぶら さとう	ぶたにく どうふ	いとこんにやく しいたけ にんじん はくさい ねぎ	しょうゆ みりん さけ しお		24.5
6	ごまドレサラダ		とりさきみちゃんク	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング(こむぎ・だいず・ごま) しお	ごま	19.7
6	むぎごはん	こめ むぎ					581
	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう		25.9
月	チンジャオロース	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく かんてん	にんじん あおピーマン カラーピーマン たけのこ	にんにく しょうが みりん しょうゆ さけ		17.4
7	べじかつこんだて(148g)						
	むぎごはん	こめ むぎ					591
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ にとこんにやく あおめ	さけ みりん しょうゆ しお		26.6
火	ごまじゃこあえ	さとう ごまあぶら ごま	いとこまぼこ ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ	ごま	16.9
8	おつきみこんだて						
	さつまいもごはん	こめ さつまいも あぶら			さけ しお		
	ぶたじる		ぶたにく どうふ 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		588
	さんまのかんろに		さんまかんろに(こむぎ・だいず)				27.3
	おかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ		18.4
水	じゅうごやゼリー	じゅうごやゼリー					
9	こくとうパン	こくとうパン				乳	576
	きのこスパゲティ	スパゲティ あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ	にんにく しょうゆ ワイン わふうだし しお こしょう		24.9
木	かぼちゃのサラダ		チキンハム(とりにく) チーズ ひよこめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	かぼちゃ きゅうり	マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう	乳	22.4
10	うわえしょうりクエストこんだて						
	むぎごはん	こめ むぎ					653
	だいこんばのみそしる		どうふ あぶらあげ みそ	だいこんばい だいこん にんじん えのきたけ	にぼしだし		27.4
金	とりにくのからあげ	てんぷん こむぎこ あぶら	とりにく		しょうが にんにく しお こしょう しょうゆ さけ みりん		25.7
	ゆかりあえ			キャベツ にんじん	ゆかり しょうゆ		
15	うわえちゅうりクエストこんだて						
	キムタクごはん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん	しょうゆ		616
	きつねうどん	うどん(こむぎ)	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし		27.5
水	げんきサラダ	あぶら さとう	ハム(たまご・ぶたにく) 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	卵	21.3
16	むぎごはん	こめ むぎ					
	しろみずかなのちゅうかスープ	ごまあぶら てんぷん	たら	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しょうが しお こしょう		661
	マーボーなす	あぶら さとう てんぷん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ なす にら	にんにく しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお		26.3
木	カップデヤクルト	カップデヤクルト(にゅう・ゼラチン)				乳	23.4
17	ひむかちさんちしょうこんだて						
	しろごはん	こめ					588
	せんざりだいこんのみそしる		わかめ あぶらあげ どうふ みそ	せんざりだいこん にんじん ねぎ	にぼしだし		22.0
金	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)				19.9
	もやしのあまずあえ	さとう		もやし にんじん	す しょうゆ		
20	むぎごはん	こめ むぎ					572
	にらたまスープ	ごまあぶら てんぷん	とりにく どうふ たまご	えのきたけ にら にんじん	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	卵	27.2
月	ひじきのちゅうかいため	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく ひじき	にんじん たけのこ ビーマン カラーピーマン	にんにく しょうが しょうゆ みりん オイスターソース ちゅうかだし		20.0
21	えびのふるさときゅうしょく						
	しろごはん	こめ					585
	えびのっこじる		とりにく どうふ あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	にぼしだし しょうゆ さけ		24.1
火	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに(こむぎ・だいず)				22.0
	はくさいのごまあえ	さとう ごま		はくさい にんじん	しょうゆ	ごま	
22	むぎごはん	こめ むぎ					653
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	にんにく ガラスープ カラーフレーク(こむぎ・だいず) クチャップ ウスターソース あかワイン	乳	22.0
水	フルーツポンチ	りんごゼリー(りんご)		みかん ナタデココ もも パインアップル			18.4
23	むぎごはん	こめ むぎ					573
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ だいこん ねぎ	にぼしだし		25.7
木	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		16.7
24	むぎごはん(ふりかけ)	こめ むぎ			ふりかけ		615
	とりにくのだいずのにももの	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず あつあげ	にんじん ごぼう こんにやく いんげん	しょうゆ さけ みりん しお		26.1
金	ちぐさあえ	さとう ごま ごまあぶら	ちくわ(だいず)	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	ごま	20.1
27	むぎごはん	こめ むぎ					604
	ごじる	じゃがいも	だいず どうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ にら	にぼしだし		29.6
月	とりそばろどん	あぶら さとう	とりにく だいず スクランブルエッグ(たまご・だいず・こむぎ)	にんじん たまねぎ しいたけ あおめ	しょうが しょうゆ さけ みりん	卵	19.3
28	むぎごはん	こめ むぎ					601
	やさしいスープ		ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	ガラスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう		22.7
火	ハンバーグのきのこソースがけ	さとう あぶら てんぷん	ハンバーグ(ぶたにく・とりにく・だいず)	えのきたけ しめじ りんご たまねぎ	クチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう デミグラスソース(こむぎ・とりにく)	乳	21.1
29	うわえしょうちゅうりクエストデザート						
	むぎごはん	こめ むぎ					660
	ぶたにくとさつまいものにももの	さつまいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん ごぼう あおめ こんにやく	しょうゆ みりん さけ		25.0
水	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう		19.1
	クリームだいふく	クリームだいふく(だいず)					
30	ハロウィンこんだて						
	ピラフ	こめ マーガリン	ウインナー	たまねぎ コーン	コンソメ しお こしょう		691
	かぼちゃのポタージュ	じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ かぼちゃ	チキンブイヨン クリームポタージュ(にゅう・こむぎ・だいず・ぶたにく) しお こしょう	乳	23.7
木	トマトオムレツ		トマトオムレツ(たまご・こむぎ・だいず・とりにく・ぶたにく・ゼラチン)			卵	30.3
	マカロニサラダ	マカロニ	チキンハム(とりにく)	きゅうり にんじん	しお こしょう マヨネーズ(卵不使用)		
31	むぎごはん	こめ むぎ					606
	ほうれんそうのみそしる		どうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう だいこん にんじん	にぼしだし		26.3
金	さばのたつたあげ	あぶら	さばのたつたあげ(さば・こむぎ・だいず)			さば	23.5
	あおじそあえ			にんじん もやし コーン	あおじそドレッシング(こむぎ・だいず・りんご・とりにく・ぶたにく)		

* お米はえびの産ヒノカ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。)