

| 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 ギー 表示 | エネルギー たんぱく質 脂質 |
|----|---------------------|---------------------------------|--|--------------------------------|---|-----|----------------|----------------------|
| 4 | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | 600 |
| | おやこどん | さとう でんぶん | とりにく たまご | たまねぎ にんじん しいたけ みつば | しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし | 卵 | | 28.3 |
| 火 | せんぎりだいこんとひじきのすのもの | さとう ごま | ひじき ツナ | せんぎりだいこん きゅうり にんじん | す しょうゆ | ごま | | 20.0 |
| 5 | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | |
| | みそラーメン | ちゅうかめん(こむぎ) ごまあぶら | ぶたにく みそ | もやし にんじん きくらげ コーン ねぎ | ケイトンタン(ぶたにく・とりにく) ちゅうかだし さけ こしょう にんにく しょうが | | | 616 |
| | あげぎょうざ | あぶら | ぎょうざ(とりにく・ぶたにく・だいず・こむぎ) | | | | | 22.2 |
| 水 | キャベツのあますあえ | さとう ごまあぶら | | キャベツ にんじん | す しょうゆ しお | | | 19.7 |
| 6 | げんりょうコッペパン | コッペパン | | | | | 乳 | 661 |
| | ラビオリのミートソースに | あぶら さとう ラビオリ(こむぎ・ぶたにく・とりにく・だいず) | 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 あおまめ トマト | にんにく 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 あかワイン しお こしょう | 乳 | | 27.6 |
| 木 | さつまいもサラダ | さつまいも | ハム(たまご・ぶたにく) | きゅうり にんじん | マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう | 卵 | | 25.9 |
| 7 | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | |
| | キムチじる | さといも | ぶたにく とうふ みそ | こんにやく にんじん だいこん ほうさいキムチ なら | にぼしだし | | | 605 |
| | いわしのみぞれに | | いわしのみぞれに(こむぎ・だいず) | | | | | 25.3 |
| 金 | きんぴらごぼう | ごまあぶら さとう | | ごぼう にんじん さやいんげん | しょうゆ さけ みりん | | | 21.1 |
| 10 | ベジかつこんだて | | | | | | | |
| | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | 569 |
| | かいせんワタンスープ | | かいせんワタタン(こむぎ・ぶたにく・だいず) | たまねぎ にんじん えのきたけ なら | からスープ しょうゆ ちゅうかだし さけ しお こしょう | | | 24.8 |
| 月 | やきにくいため | あぶら さとう でんぶん | ぶたにく みそ かんてん | たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン コーン リンご | しょうが にんにく さけ みりん やきにくのタレ(こむぎ・だいず・りんご・バナナ・ごま) | ごま | | 15.6 |
| 11 | むぎごはん(ふりかけ) | こめ むぎ | | | ふりかけ | | | |
| | カレーうどん | うどん(こむぎ) さとう | とりにく あぶらあげ | にんじん たまねぎ ねぎ りんご | けずりぶし カレーフレーク(こむぎ) しょうゆ みりん わふうだし | | | 598 |
| 火 | とさずあえ | さとう | いとこまぼこ かつおぶし | きゅうり にんじん ほうれんそう もやし | す しょうゆ | | | 24.2 |
| 12 | かくとうしょうちゅうリクエストデザート | | | | | | | |
| | チキンライス | こめ あぶら マーガリン | とりにく | たまねぎ グリンピース | ケチャップ ウスターソース コンソメ あかワイン しお こしょう | | | 701 |
| | コンソメスープ | | ウインナー(ぶたにく) | たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ パセリ | コンソメ しょうゆ しお こしょう しろワイン | | | 23.2 |
| | グラタン | グラタン(だいず) | | | | | | 30.7 |
| | ブロッコリーのレモンあえ | さとう あぶら | | ブロッコリー にんじん | レモンじる しょうゆ しお こしょう | | | |
| 水 | ストロベリーカスタードタルト | ストロベリーカスタードタルト(こむぎ・たまご・りんご・だいず) | | | | 卵・乳 | | |
| 13 | へらしおこんだて | | | | | | | |
| | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | 593 |
| | じゃがいものそばろに | じゃがいも あぶら さとう | ぶたにく とりにく だいず あつあげ | たまねぎ にんじん こんにやく あおまめ | しょうゆ みりん | | | 25.6 |
| 木 | くきわかめのすのもの | さとう ごま ごまあぶら | くきわかめ ツナ | もやし にんじん きゅうり | す しょうゆ | ごま | | 18.6 |
| 14 | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | |
| | オニオンスープ | じゃがいも | ベーコン(ぶたにく) | たまねぎ にんじん ほうれんそう | ようふうだし しょうゆ しろワイン しお こしょう | | | 693 |
| 金 | さけのみそマヨネーズあえ | あぶら さとう | さけ(でんぶん) みそ チーズ | たまねぎ しめじ エリンギ コーン パセリ | マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう | 乳 | | 27.2 |
| 17 | しろごはん(ゆうきまい) | こめ | | | | | | 28.1 |
| | かきたまじる | でんぶん ごまあぶら | とうふ わかめ たまご とりにく | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | しょうゆ しお けずりぶし | 卵 | | 626 |
| | せんぎりだいこんのキムチいため | さとう ごまあぶら | ぶたにく かんてん | にんじん たまねぎ せんぎりだいこん なら ほうさいキムチ | さけ しょうゆ コチジャン にんにく しょうが | | | 31.5 |
| 月 | ヨーグルト | | ヨーグルト(にゅう・ゼラチン) | | | 乳 | | 18.3 |
| 18 | かくとうしょうリクエストこんだて | | | | | | | |
| | しろごはん(ゆうきまい) | こめ | | | | | | 669 |
| | もずくスープ | ごまあぶら | ベーコン(ぶたにく) もずく | にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ | からスープ しょうゆ しお こしょう | | | 24.7 |
| | チキンなんばん(タルタルソース) | あぶら でんぶん こむぎこ さとう | とりにく | | しお こしょう さけ しょうゆ す みりん タルタルソース(だいず) | | | 28.1 |
| 火 | カリカリあえ | さとう | | きゅうり もやし たくあん | しょうゆ す | | | |
| 19 | しろごはん(ゆうきまい) | こめ | | | | | | |
| | にしめ | さといも さとう | とりにく あつあげ ちくわ(こむぎ・だいず・きゅうりにく・ぶたにく) 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 | | | 578 |
| 水 | キャベツのごますあえ | さとう ごま | ツナ | キャベツ きゅうり にんじん コーン | しょうゆ す | ごま | | 24.8 |
| 20 | しろごはん(ゆうきまい) | こめ | | | | | | 17.6 |
| | タラのみそしる | | タラ とうふ みそ | にんじん だいこん ほうさい ねぎ | にぼしだし さけ しょうが | | | 580 |
| | みやざきさんたかなのそばろどん | あぶら さとう ごまあぶら | とりにく だいず スクラブルエッグ(たまご・こむぎ・だいず) | にんじん たまねぎ たかな | にんにく しょうゆ さけ みりん | 卵 | | 29.7 |
| 木 | みかん | | | みかん | | | | 16.7 |
| 21 | 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 | | | | | | 646 |
| | 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 からスープ 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 | | 26.0 |
| 金 | ピーマンドレッシングサラダ | | とりさきみチャンク だいず | キャベツ きゅうり にんじん コーン | ピーマンドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく) | | | 21.6 |
| 25 | わしよくのひこんだて | | | | | | | |
| | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | 571 |
| | けんちんじる | じゃがいも | とうふ とりにく | にんじん ごぼう だいこん ねぎ | さけ しょうゆ しお けずりぶし | | | 25.6 |
| | さばゆずみそに | | さばゆずみそに(さば・だいず) | | | さば | | 18.1 |
| 火 | いんげんのごまあえ | さとう ごま | | さやいんげん にんじん | しょうゆ | ごま | | |
| 26 | えびのふるさときゅうしょく | | | | | | | |
| | しろごはん | こめ | | | | | | 663 |
| | えびのさんハーブぎゅうシチュー | バター じゃがいも | えびのさんハーブぎゅう なまクリーム | たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム トマト | にんにく あかワイン ようふうだし チキンブイヨン ハヤシウ(こむぎ) ケチャップ ウスターソース デミグ ラスソース(こむぎ・とりにく) ロールセル しお こしょう | 乳 | | 25.7 |
| 水 | ポパイサラダ | さとう オリーブあぶらアーモンド | チキンハム(とりにく) | ほうれんそう きゅうり コーン にんじん | す しょうゆ しお こしょう | | | 26.1 |
| 27 | かくとうちゅうリクエストこんだて | | | | | | | |
| | あげパン | コッペパン さとう あぶら | きなこ(だいず) | | しお | | | 640 |
| | ミートボールポトフ | | にくだんご(とりにく・ぶたにく) | たまねぎ にんじん だいこん キャベツ カリフラワー パセリ | コンソメ しょうゆ しろワイン ロールセル しお こしょう | | | 22.6 |
| 木 | 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 パイナップル | | | | 25.6 |
| 28 | むぎごはん | こめ むぎ | | | | | | |
| | とうにゅうぶたじる | じゃがいも | ぶたにく とうふ とうにゅう みそ | だいこん にんじん ごぼう ほうさい ねぎ | にぼしだし しょうが さけ | | | 603 |
| 金 | ひじきのいために | ごまあぶら さとう | ひじき とりにく だいず あぶらあげ さつまあげ | れんこん にんじん あおまめ | しょうゆ みりん さけ | | | 29.1 |

* 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。)