

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 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	アレル ギー ^{アレルギー} 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	ケイントン(ぶたにく・とりにく) ちゅうかめん さけ こよな にんにく しょうゆ			616
	あげぎょうざ	あぶら	ぎょうざ(とりにく・ぶたにく・だいす・こむぎ)					22.2
水	キャベツのあまずあえ	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・だいす)	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 チャップ デミグラスソース(こむぎ・どりに ハ) ウスター・ソース あかワイン しお こしょう	卵		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	こんにゃく にんじん だいこん はくさいキムチ にら	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・だいす)					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		こめ むぎ					
	むぎごはん							569
	かいせんワンタンスープ		かいせんワンタン(こむぎ・ぶたにく・だいす)	たまねぎ にんじん えのきたけ にら	がらスープ しょうゆ ちゅうかめん さけ しお こしょう			24.8
月	やきにいため		あぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ かんでん	たまねぎ にんじん キャベツ あかビーマン コーン リンゴ	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	いとかまぼこ 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			
	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 バセリ	コンソメ しょうゆ しお こしょう しろワイン			701
	グラタン	グラタン(だいす)						23.2
水	プロッコリーのレモンあえ	さとう あぶら		プロッコリー にんじん	レモンじる しょうゆ しお こしょう			30.7
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・にゅう・だいす)					卵・乳		
13	へらしおこんだて							
むぎごはん		こめ むぎ						593
木	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく とりにく だいす あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ	しょうゆ みりん			25.6
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						693
	オニオンスープ	じゃがいも	ペーコン(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			27.2
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 バセリ	マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう	乳		28.1
17	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						
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 かんでん	にんじん たまねぎ せんぎりだいこん にら はくさいキムチ	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	ペーコン(ぶたにく) もずく	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	がらスープ 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(だいす)			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	17日～21日は 地産地消週間です	さといも さとう	とりにく あつあげ ちくわ(こむぎ・だいす・ぎゅうにく・ぶたにく) こんぶ	にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	にぼしだし さけ みりん しょうゆ			578
水	キャベツのこまつあえ	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						
タラのみそしる		タラ とうふ 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				580
みやざきさんたかなかのそぼろどん	あぶら さとう ごまあぶら	とりにく だいす スクランブルエッグ(たまご・こむぎ・だいす)	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 がらスープ 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・だいす)	乳		26.0
金	ピーマンドレッシングサラダ		とりささみチャック だいす	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・だいす・ぶたにく)			21.6
25	わしょくのひこんだて							
むぎごはん	こめ むぎ							
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				571
さばゆずみそに		さばゆずみそに(さば・だいす)				さば		25.6
火	いんげんのこまつあえ	さとう ごま		さやいんげん にんじん	しょうゆ	ごま		18.1
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しচ্যু	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 ハヤシソース(こむぎ) ケチャップ ウスター・ソース デミグラス	乳			25.7
水	ボバイサラダ	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(だいす)			しお			640
	ミートボールボトフ		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 バセリ	コンソメ しょうゆ しろワイン ローレル 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 バイナップル				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 はくさい 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 だいす 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
								19.5

* お米はえびの産ヒノヒ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。)