

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 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	げんりょうわかめごはん	こめ むぎ	わかめ				575
	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン	やきそばソース(だいず・ぶたにく・りんご) ウスターソース しお こしょう		25.3
月	かみかみサラダ		とりさきみチャンク ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	せんざりだいこん きゅうり にんじん	ごまドレッシング(ごま)	ごま	17.2
2	むぎごはん	こめ むぎ					600
	おでん	さとう	とりにく ちくわ がんもどき(だいず) あつあげ こんぶ	こんにやく だいこん にんじん	けずりぶし さけ みりん しょうゆ		26.8
火	わふうポテトサラダ	じゃがいも さとう	ツナ かつおぶし	きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ こしょう		20.1
3	へらしおこんだて(1.9g)						
	むぎごはん	こめ むぎ					593
	ちゅうかコーンスープ	じゃがいも ごまあぶら でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	がらすープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	卵	28.2
水	ホイコーロー	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ かんてん	たけのこ キャベツ ビーマン にんじん	しょうが にんにく さけ チンメンジャン トウモロコシ しょうゆ		19.2
4	べじかつこんだて(131g)						
	こくとうパン	こくとうパン				乳	650
	ボークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	しろいんげんまめ ベーコン(ぶたにく) ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	がらすープ 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 ワイン ようふうだし しお こしょう		27.1
木	スパゲティサラダ	スパゲティ	チキンハム(とりにく)	キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご)		23.8
5	むぎごはん	こめ むぎ					
	さつまじる	さつまいも	とりにく みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さけ しょうが にぼしだし		594
	ホキてんたまあげ	あぶら	ホキてんたまあげ(こむぎ・だいず)				23.8
金	もやしのあまずあえ			もやし にんじん	す しょうゆ さとう		18.7
8	むぎごはん	こめ むぎ					
	キーマカレー	あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん あおめ りんご	しょうが にんにく カレーフレーク(こむぎ・だいず) ワイン ウスターソース ケチャップ	乳	693
月	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん もも バイナッブル りんご アロエ		乳・もも	23.9
9	むぎごはん	こめ むぎ					
	こうやどうふのたまごとじ	さとう	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	にんじん しいたけ ほうれんそう	みりん しょうゆ さけ しお けずりぶし	卵	624
火	ごまネーズあえ	ごま	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ しお	ごま	28.2
10	むぎごはん(ふりかけ)	こめ むぎ			ふりかけ		24.6
	にくうどん	あぶら さとう うどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	みりん しょうゆ にぼしだし さけ みりん しお		596
木	あおめサラダ	ごまあぶら さとう	とりさきみチャンク	あおめ きゅうり コーン にんじん	しょうゆ す しお		25.7
11	むぎごはん	こめ むぎ					
	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	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		587
	さんまのおかか		さんまのおかか(こむぎ・だいず)				26.8
木	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ	ごま	20.2
12	むぎごはん	こめ むぎ					
	とうふのちゅうかスープ	ごまあぶら	ベーコン(ぶたにく) とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しいたけ	ちゅうかだし しょうゆ		612
金	にくだんごのあまずに	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にくだんご(こむぎ・だいず・とりにく)	たまねぎ にんじん ビーマン	にんにく しょうゆ す ケチャップ		21.3
16	ひむかちさんちしょうこんだて						22.7
	しろごはん(ゆきまい)	こめ					
	いもこぶたどん	あぶら さとう	いもこぶた	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく ごぼう ねぎ	しょうゆ さけ みりん わふうだし しお		589
火	ひゅうがなつドレッシングサラダ		ツナ ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	きゅうり キャベツ にんじん コーン	ひゅうがなつドレッシング(こむぎ・だいず)		27.4
17	むぎごはん	こめ むぎ					
	ぎょうざスープ	ごまあぶら	とりにく ぎょうざ(こむぎ・ぶたにく・とりにく・だいず)	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	がらすープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう		565
水	マーボーはるさめ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン たけのこ	しょうが にんにく さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし テンメンジャン		21.7
18	むぎごはん	こめ むぎ					18.0
	にらたまスープ	ごまあぶら でんぶん	とりにく とうふ たまご	えのきたけ にら にんじん	がらすープ しょうゆ しお こしょう	卵	615
	ソースカツ	あぶら	とんかつ(こむぎ・ぶたにく・だいず)	りんご	ちゅうのうソース ケチャップ しょうゆ にんにく みりん		27.2
木	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)		20.6
19	えびのふるさときゅうしょく						
	たのかんめし(ゆきまい)	こめ さとう あぶら	とりにく	ごぼう しいたけ にんじん	みりん しょうゆ		585
	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		26.1
	さばのしょうがに		さばのしょうがに(こむぎ・だいず・さば)			さば	22.3
金	きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり だいこん	す しょうゆ		
22	とうじこんだて						
	むぎごはん	こめ むぎ					630
	かぼちゃのそばろに	あぶら さとう	とりにく ぶたにく ちくわ あつあげ	たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにやく あおめ	さけ みりん しょうゆ しお		24.6
月	ごぼうサラダ	ごま	ツナ	ごぼう きゅうり にんじん	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ しお こしょう	ごま	22.1
23	むぎごはん	こめ むぎ					
	こんさいつくねじる		みそ こんさいつくね(とりにく・ぶたにく・だいず)	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうが にぼしだし さけ		582
	いわしのうめに		いわしのうめに(こむぎ・だいず)				25.0
火	キャベツのしおこんぶあえ	さとう ごまあぶら	こんぶ	キャベツ にんじん	しょうゆ す		19.7
24	クリスマスこんだて						
	カレーピラフ	こめ あぶら	とりにく	たまねぎ コーン あおめ	にんにく カレーフレーク(こむぎ) カレー-こ ウスターソース ケチャップ コンソメ しお こしょう		721
	しろいんげんまめのポタージュ	じゃがいも あぶら	ベーコン(ぶたにく) しろいんげんまめ しろはなまめ なまクリーム きゅうりゆう	たまねぎ にんじん パセリ	がらすープ クリームシチューフレーク(こむぎ・にゅう・だいず・ぶたにく) しお こしょう しろワイン	乳	25.5
	ブロッコリーサラダ	あぶら さとう	チーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん	しょうゆ す レモンじる しお こしょう	乳	29.2
水	サンタさんのチョコケーキ	チョコレートケーキ(たまご・にゅう・こむぎ・だいず)				卵・乳	

\* お米はえびの産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。)