

令和7年度 12月 こんだてひょう えびの市防災食育センター

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
1 げんりょうわかめごはん	ごめ むぎ	わかめ						575 25.3 17.2
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 ピーマン	やきそばソース(だいすく・ぶたにく・りんご) ウスターソース しお こしょう				
月 かみかみサラダ		ヒリさみチヤンク ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	せんぎりだいこん きゅうり にんじん	ごま ドレッシング(ごま)	ごま			
2 むぎごはん	ごめ むぎ							600 26.8 20.1
おでん	さとう	とりにく ちくわ がんもどき(だいすく) あつあげ こんぶ	こんにゃく だいこん にんじん	けずりぶし さけ みりん しょうゆ				
火 わふうボテトサラダ	じやがいも 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				
3 へらしおこんだて (1.9g)								593 28.2 19.2
むぎごはん	ごめ むぎ							
ちゅうかコーンスープ	じやがいも 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	がらスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	卵			
水 ホイコロー	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 ピーマン にんじん	しょうが にんにく さけ テンメンシャン トウバレンシャン しょうゆ				
4 べじかつこんだて (131g)								650 27.1 23.8
こくとうパン	こくとうパン							
木 ポークビーンズ	じやがいも 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	がらスープ にんにく ケチャップ デミグラスソース(こねぎ・だいすく) ウスターソース ウィン ようこうだし しお こしょう				
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(ごむぎ・だいすく・ぶたにく・りんご)				
5 むぎごはん	ごめ むぎ							594 23.8 18.7
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				
ホキてんたまあげ	あぶら	ホキてんたまあげ(こむぎ・だいすく)						
金 もやしのあますあえ			もやし にんじん	す しょうゆ さとう				
8 むぎごはん	ごめ むぎ							693 23.9 23.5
キーマカレー	あぶら ジャガイモ	とりにく ぶたにく だいすく チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ りんご	しょうが にんにく カレーフレーク(ごむぎ・だいすく) ワイン ウスターソース ケチャップ	卵			
月 フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん もも バイナップル りんご アロエ	乳・もも				
9 むぎごはん	ごめ むぎ							624 28.2 24.6
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			
火 ごまねーずあえ	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				
10 むぎごはん (ぶりかけ)	ごめ むぎ			ぶりかけ				596 25.7 14.6
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				
木 あおまめサラダ	ごまあぶら さとう	とりささみチヤンク	あおまめ きゅうり コーン にんじん	しょうゆ す しお				
11 むぎごはん	ごめ むぎ							587 26.8 20.2
ぶたじる	じやがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	にぼしだし しょうが さけ				
木 さんまのおかかに			さんまのおかかに(こむぎ・だいすく)					
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			
12 むぎごはん	ごめ むぎ							612 21.3 22.7
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				
金 にくだんごのあますに	じやがいも あぶら さとう でんぶん	にくだんご(こむぎ・だいすく・とりにく)	たまねぎ にんじん ピーマン	ににく しょうゆ す ケチャップ				
16 ひむかちさんちゅうこんだて								589 27.4 18.3
しろごはん(ゆうきまい)	ごめ							
いもこぶたん	あぶら さとう	いもこぶた	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	しょうゆ さけ みりん わふうだし しお				
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・だいすく)			
17 むぎごはん	ごめ むぎ							565 21.7 18.0
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・だいすく)	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	がらスープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう				
水 マーポーはるさめ	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 ピーマン たけのこ	しょうが ににく さけ しょうゆ オイスター ソース ちゅうかだし テンメンシャン				
18 むぎごはん	ごめ むぎ							615 27.2 20.6
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	がらスープ しょうゆ しお こしょう	卵			
木 ソースカツ	あぶら	とんかつ(こむぎ・ぶたにく・だいすく)	りんご	ちゅうのうソース ケチャップ しょうゆ ににく みりん				
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・だいすく)			
19 えびのふるさときゅうしょく								585 26.1 22.3
たのかんめし(ゆうきまい)	ごめ 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				
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				
金 さばのしょうがに		さばのしょうがに(こむぎ・だいすく・さば)			さば			
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								630 24.6 22.1
むぎごはん	ごめ むぎ							
かぼちゃのそぼろに	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 こんにゃく あおまめ	さけ みりん しょうゆ しお				
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			
23 むぎごはん	ごめ むぎ							582 25.0 19.7
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・だいすく)	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				
いわしのうめに		いわしのうめに(こむぎ・だいすく)						
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				
24 クリスマスこんだて								721 25.5 29.2
カレーピラフ	ごめ あぶら	とりにく	たまねぎ コーン あおまめ	ににく カレー フレーク(こむぎ) カレー ピラフ ウス タマネギ ケチャップ コンソメ しお こしょう				
しろいんげんまめのボタージュ	じやがいも 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 ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん バセリ	がらスープ クリームシチューフレーク(こむぎ・ゆう・だいすく・ぶたにく) しお こしょう しらワイン	乳			
プロッコリーサラダ	あぶら さとう	チーズ	プロッコリー 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			
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・ゆう・こむぎ・だいすく)							卵・乳

* 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。)