

| 日付 | こんだてめい   | 『黄』の食品<br>おもにエネルギーになる     | 『赤』の食品<br>おもに体をつくる        | 牛乳は毎日<br>つきます。  | 『緑』の食品<br>おもに体の調子を整える                       | 調味料  | アレルギー<br>表示                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|--|---------------------------|---------------------------|---|---|--|-----------------------------|----------------------|
|    | べじかつこんだて(113g)                                     |                           |                           |   |   |  |                             |                      |
| 6  | おぎごはん<br>ABCマカロニスープ<br>みやざきやさいのドライカレー              | こめ おぎ<br>マカロニ ジャがいも       | とりにく                      |  | たまねぎ にんじん ほうれんそう                            | からスープ しょうゆ ようふうだし しろワイン<br>しお こしょう                         |                             | 633<br>24.8<br>19.7  |
| 火  | ミルメークコーヒー  | ミルメークコーヒー                 | ぶたにく だいず チーズ              |   | たまねぎ にんじん ビーマン カラービーマン<br>しいたけ せんざりだいこん りんご | カレーこ しょうが にんにく ケチャップ ウスター<br>ソース カラーフレーク(こむぎ) しお こしょう      | 乳                           |                      |
| 7  | おしょうがつこんだて   |                           |                           |   |   |  |                             |                      |
|    | うめなごはん<br>ぞうに<br>ぶりのてりやき                           | こめ おぎ<br>もち               | とりにく かまぼこ                 |   | にんじん はくさい しいたけ みつば                          | うめなごはんのもと(ごま)<br>けずりぶし しょうゆ さけ しお                          | ごま                          | 623<br>28.3<br>19.2  |
| 水  | こうはくなます  | さとう                       | あぶらあげ                     |   | だいこん にんじん                                   | す しょうゆ   |                             |                      |
| 8  | ドッグパン<br>ポトフ                                       | ドッグパン<br>じゃがいも            | とりにく ウイナー(ぶたにく)           |   | たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ                     | コンソメ しょうゆ しろワイン しお こしょう<br>ローレル                            | 乳                           | 584<br>23.3<br>21.9  |
| 木  | フルーツクリームあえ   |                           | ホイップクリーム                  |   | みかん パイナップル りんご もも                           | しょうゆ   | 乳 もも                        |                      |
| 9  | おぎごはん<br>あかだし<br>ごぼうのメンチカツ<br>ゆかりあえ                | こめ おぎ                     | どうふ あぶらあげ わかめ みそ          |   | かぼちゃ だいこん しめじ ねぎ                            | けずりぶし  |                             | 694<br>25.1<br>23.7  |
| 金  | カップデヤクルト   | カップデヤクルト(にゅう・ゼラチン)        |                           |   | キャベツ きゅうり にんじん                              | ゆかり しょうゆ   | 乳                           |                      |
| 13 | おぎごはん<br>けんちんじる<br>いわしのうめみそに                       | こめ おぎ                     | さといも                      | どうふ 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   |                             | 593<br>25.3<br>19.7  |
| 火  | いんげんとひじきのごまあえ                                      | ごま さとう                    | ひじき                       |   | さやいんげん にんじん                                 | しょうゆ   | ごま                          |                      |
| 14 | おぎごはん<br>ちゅうごどん                                    | こめ おぎ                     | あぶら さとう ごまあぶら てんぷん        | ぶたにく イカ かまぼこ  | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい<br>あおまめ            | にんにく からスープ さけ しょうゆ<br>オスターソース しお こしょう                      | イカ                          | 641<br>28.0<br>20.8  |
| 水  | だいずとごさかなのあげに                                       | さつまいも てんぷんアーモンド あぶら さとう   | だいず にぼしかえり                |   |   | しょうゆ   |                             |                      |
| 15 | おぎごはん(ふりかけ)<br>キムチうどん                              | こめ おぎ                     | うどん(こむぎ) ごまあぶら            | ぶたにく あぶらあげ みそ   | にんじん はくさいキムチ ねぎ                             | けずりぶし しょうゆ さけ みりん にんにく                                     |                             | 570<br>25.6<br>13.9  |
| 木  | だいこんサラダ  | さとう ごまあぶら                 | ツナ                        |   | だいこん きゅうり にんじん                              | す しょうゆ   |                             |                      |
| 16 | ひむかちさんちしょうのひこんだて                                   |                           |                           |   |   |  |                             |                      |
|    | しろごはん<br>みやざきにんじんポタージュ<br>くろぶたハンバーグ                | こめ                        | じゃがいも あぶら こめこ             | ベーコン(ぶたにく) ぎゅうにゅう   | たまねぎ パセリ にんじん                               | からスープ クリームポタージュ(にゅう・こむぎ・だい<br>ず・ぶたにく) ようふうだし しろワイン しお こしょう | 乳                           | 652<br>23.9<br>21.6  |
| 金  | グリーンサラダ  | さとう                       | くろぶたハンバーグ(こむぎ・ぎゅうにく・ぶたにく) |   | りんご   | ケチャップ デミグラスソース(こむぎ・とりにく)<br>ウスターソース 赤ワイン                   |                             |                      |
| 19 | けいはん<br>シューマイ                                      | こめ おぎ                     | こめ おぎ                     | とりにく きんたまご(たまご・こむぎ・だいず)<br>きざみり   | にんじん しいたけ ねぎ たくあん                           | からスープ しょうゆ さけ みりん しお                                       | 卵                           | 623<br>24.7<br>25.5  |
| 月  | もやしのナムル  | ごまあぶら さとう                 |                           |   | もやし にんじん                                    | す しょうゆ しお こしょう   |                             |                      |
| 20 | へらしおこんだて(1.9g)                                     |                           |                           |   |   |  |                             |                      |
|    | おぎごはん<br>にくじゃが                                     | こめ おぎ                     | 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 いとこんにやく さやいんげん                    | さけ みりん しょうゆ しお   |                             | 594<br>26.4<br>17.6  |
| 火  | しらあえ   | さとう ごま                    | さとう ごま                    | ちくわ どうふ みそ  | ほうれんそう はくさい にんじん                            | しょうゆ   | ごま                          |                      |
| 21 | おぎごはん<br>くきわかめスープ                                  | こめ おぎ                     | こめ おぎ                     | はるさめ ごまあぶら  | ベーコン(ぶたにく) くきわかめ                            | もやし にんじん ねぎ えのきたけ  | からスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう   | 597<br>22.0<br>20.1  |
| 水  | しろみざかなのチリソースがけ                                     | あぶら さとう ごまあぶら てんぷん        |                           | たら  | しめじ たまねぎ カラービーマン あおまめ                       | にんにく チリソース ケチャップ しょうゆ<br>オスターソース トウバンジャン                   |                             |                      |
| 22 | まさきしょうちゅうりくエストデザート                                 |                           |                           |   |   |  |                             |                      |
|    | げんりょうこくどうパン<br>ミートソースパグティ<br>はなやさいサラダ              | げんりょうこくどうパン               | スパゲティ オリーブあぶら             | ぶたにく チーズ  | たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト                       | ケチャップ デミグラスソース(こむぎ・とりにく)<br>ウスターソース あかワイン しお こしょう          | 乳                           | 685<br>27.6<br>26.0  |
| 木  | やきプリンタルト   | やきプリンタルト(たまご・こむぎ・にゅう・だいず) | オリーブあぶら さとう               | チキンハム   | ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン                      | す しょうゆ しお こしょう   | 卵 乳                         |                      |
| 23 | おぎごはん<br>ごじる                                       | こめ おぎ                     | こめ おぎ                     | じゃがいも   | だいたい どうふ あぶらあげ みそ                           | にんじん えのきたけ いら  | にぼしだし                       | 600<br>29.6<br>18.2  |
| 金  | ごもくきんびら  | ごまあぶら さとう                 | ぶたにく かんてん                 |   | にんじん ごぼう れんこん こんにやく あおまめ                    | さけ みりん しょうゆ  |                             |                      |
| 26 | きゅうしよくきねんびこんだて                                     |                           |                           |   |   |  |                             |                      |
|    | しろごはん(ゆうきまい)<br>どうにゅうぶたじる<br>さけのしおやき<br>はくさいのあまずあえ | こめ                        | じゃがいも                     | ぶたにく どうふ どうにゅう みそ   | だいこん にんじん ごぼう ねぎ                            | にぼしだし しょうが さけ  | さけ                          | 573<br>31.0<br>14.5  |
| 月  | ミルクプリン   | ミルクプリン(にゅう・だいず)           |                           |   |   |  | 乳                           |                      |
| 27 | えびのふるさときゅうしよく                                      |                           |                           |   |   |  |                             |                      |
|    | しろごはん(ゆうきまい)<br>えびのさんみやざきぎゅうカレー<br>コーンサラダ          | こめ                        | じゃがいも あぶら                 | ぎゅうにく チーズ   | たまねぎ にんじん グリンピース りんご                        | にんにく からスープ あかワイン ケチャップ<br>ウスターソース カラーフレーク(こむぎ・だいず)         | 乳                           | 722<br>20.1<br>32.4  |
| 火  | コーンサラダ   | さとう あぶら                   | さとう あぶら                   | ツナ  | コーン きゅうり にんじん                               | す しょうゆ   |                             |                      |
| 28 | しろごはん(ゆうきまい)<br>はるさめたんたんスープ                        | こめ                        | こめ                        | はるさめ ごま ごまあぶら   | とりにく だいず みそ                                 | にんじん たまねぎ えのきたけ いら   | さけ しょうが チキンプイヨン ちゅうかだし こしょう | 623<br>29.6<br>20.7  |
| 水  | せんざりだいこんとピーマンのカラフルピピンバ                             | あぶら さとう ごまあぶら             | あぶら さとう ごまあぶら             | ぶたにく かんてん<br>きんたまご(たまご・こむぎ・だいず)   | にんじん たまねぎ えのきたけ いら                          | せんざりだいこん もやし ビーマン<br>カラービーマン はくさいキムチ                       | にんにく さけ しょうゆ みりん コチュジャン     | 卵                    |
| 29 | しろごはん(ゆうきまい)<br>いもこぶたのすきやきに                        | こめ                        | あぶら さとう                   | いもこぶた 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  |                             | 618<br>24.0<br>24.2  |
| 木  | ひじきとごぼうのみそマヨあえ                                     | さとう                       | さとう                       | いもこぶた どうふ   | いもこぶた どうふ                                   | しょうゆ みりん さけ  |                             |                      |
| 30 | まさきしょうりくエストこんだて                                    |                           |                           |   |   |  |                             |                      |
|    | しろごはん(ゆうきまい)<br>すましじる<br>チキンなんばん                   | こめ                        | こめ                        | どうふ   | だいこん にんじん しいたけ えのきたけ ほうれんそう                 | けずりぶし しょうゆ しお  |                             | 659<br>27.2<br>25.9  |
| 金  | あおじそあえ   | てんぷん こむぎこ あぶら さとう         | さとう                       | どうふ   | きゅうり キャベツ コーン                               | あおじそドレッシング(こむぎ・だいず)  |                             |                      |

\* 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。)