

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	アレルギー 表示	エネルギー たんぱく質 脂質
2	へらしおこんだて(1.8g)							
	おぎごはん	こめ おぎ						613
	いりどり	さといも あぶら さとう ごまあぶら	とりにく あつあげ	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ あおまめ	しょうゆ みりん			26.3
月	やさいのみそアーモンドあえ	アーモンド さとう	ハム(ぶたにく・だいず・にゅう・たまご) みそ	ほうれんそう コーン キャベツ きゅうり	しょうゆ		卵	19.6
3	せつぶんこんだて							
	おぎごはん	こめ おぎ						
	ごもくじる	じゃがいも	とりにく とうふ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	にぼしだし しょうゆ しお さけ			612
	いわしのみぞれに		いわしのみぞれに(ごおぎ・だいず)					24.8
	きゅうりのコロコロづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	にんにく トウバンジャン しょうゆ す しお			22.1
火	せつぶんまめ		せつぶんまめ(ごおぎ・だいず)					
4	おぎごはん	こめ おぎ						
	ちゅうかスープ	ごまあぶら	ベーコン(ぶたにく) わかめ とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ	ちゅうかだし しょうゆ			634
水	とりにくとじゃがいものあまからあえ	てんぶん じゃがいも あぶら さとう	とりにく	コーン あおまめ	さけ しお しょうゆ みりん トウバンジャン			23.8
5	ナン	ナン(ごおぎ)						
	バターチキンカレー	じゃがいも あぶら アーモンド バター	とりにく きゅうりにゅう ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん トマト	にんにく しお こしょう カレー コンスープ コンソメ チョップス ケチャップ		乳	880
木	フルーツあんじん	あんじん とうふ(にゅう・だいず)		りんご バイナップル もも みかん			乳 もも	25.7
6	あかかぶあおなごはん	こめ おぎ			あかかぶあおな			29.6
	きつねうどん	うどん(ごおぎ)	とりにく あぶらあげ	にんじん ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし			635
	きりぼしだいこんいりあつやきたまご		きりぼしだいこんいりあつやきたまご (たまご・ごおぎ・だいず)				卵	26.8
金	はくさいのごまあえ	ごま さとう		はくさい にんじん	しょうゆ		ごま	20.6
9	おぎごはん	こめ おぎ						
	いしかりじる		さけ とうふ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	にぼしだし みそ しょうが さけ		さけ	585
月	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 さやいんげん	しょうゆ みりん さけ			30.4
10	べじかつこんだて(118g)							
	おぎごはん	こめ おぎ						
	おやこどん	さとう てんぶん	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	591
火	ツナサラダ	あぶら さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう			28.1
12	とうきオリンピックこんだて							
	ミルクパン	ミルクパン(にゅう)					乳	638
	ポルリート(イタリアにこみりょうり)	じゃがいも オリーブあぶら	ウイナー(ぶたにく・だいず) ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	にんにく ようふうだし しるワイン しお こしょう ローレル			29.9
木	ミラノふうチキンカツレツ	あぶら さとう	チキンカツ(とりにく・ごおぎ・だいず) チーズ	たまねぎ トマト	ケチャップ バジル		乳	24.5
13	バレンタインこんだて							
	おぎごはん	こめ おぎ						
	やさいスープ		ベーコン(ぶたにく)	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ コーン	ガラスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう			667
	てりやきハンバーグ	さとう てんぶん	ハンバーグ(ごおぎ・きゅうりにゅう・ぶたにく)		しょうゆ みりん さけ にんにく			23.4
	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			23.6
金	ハートのチョコプリン	ハートのチョコプリン(だいず)						
16	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						
	しろいんげんまめのみそじる		とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こまつな	にぼしだし しょうが さけ			586
月	しいたけのそぼろどん	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず	にんじん たまねぎ しいたけ あおまめ	しょうが しょうゆ オイスターソース さけ みりん トウバンジャン			27.6
17	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						
	カラフルスープ	じゃがいも	ウイナー(ぶたにく)	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう カラビナー	ようふうだし しょうゆ しお こしょう			701
	とりにくのひゅうがなつソースあえ	てんぶん あぶら さとう	とりにく	ひゅうがなつかじゅう	しお こしょう さけ しょうゆ みりん バジル			25.4
火	マカロニサラダ	マカロニ		きゅうり にんじん	しお こしょう マヨネーズ(卵不使用)			28.6
18	ひむかちさんちしょうのひ							
	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						
	いもこぶたのかくに	さとう	いもこぶた	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	しょうが さけ みりん しょうゆ			589
水	えびのさんキャベツのごまずあえ	ごま さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ す		ごま	24.4
19	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						
	えびのっこじる		とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	にぼしだし しょうゆ さけ			615
	さばのゆずみそに		さばのゆずみそに(さば・だいず)				さば	27.8
	おかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ			19.2
木	ヨーグルト		ヨーグルト(にゅう・ゼラチン)				乳	
20	えびのふるさときゅうしょく							
	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						
	えびのさんハーブぎゅうカレー	じゃがいも あぶら	ハーブぎゅう チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	にんにく ガラスープ あかワイン ケチャップ ウスターソース カレーフレーク(ごおぎ・だいず)		乳	733
金	ピーマンドレッシングサラダ		とりさきみちゃんク	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(ごおぎ・だいず・ぶたにく)			20.4
24	おぎごはん	こめ おぎ						
	とりにくとだいずのもの	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず あつあげ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	しょうゆ さけ みりん しお			597
火	くきわかめのすのもの	さとう 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			25.9
25	おぎごはん	こめ おぎ						
	かきたまじる	てんぶん ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ たまご	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	588
	あじごまフライ		あじごまフライ(ごおぎ・だいず・ごま)				ごま	26.6
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			20.4
26	こくとうパン	こくとうパン					乳	
	クリームシチュー	じゃがいも あぶら	とりにく きゅうりにゅう チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	ガラスープ ホワイトルウ(ごおぎ・ぶたにく) スライスした クリームチーズ(ごおぎ・ごおぎ・だいず・ぶたにく) コンソメ こしょう しるワイン		乳	726
	あおまめサラダ	ごまあぶら さとう	チキンハム(とりにく)	あおまめ きゅうり コーン にんじん	しょうゆ す しお			29.9
木	とうにゅうプリンタルト	とうにゅうプリンタルト(だいず)						32.1
27	おぎごはん	こめ おぎ						
	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			600
金	ぶたにくのしょうがいため	あぶら さとう	ぶたにく かんてん	たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン	さけ しょうが しょうゆ みりん			28.2
								17.6

* 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。)