

日曜	献立名	『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
2	ほうさいきゅうしょく						
月	きゅうきゅうカレー	こめ あぶら さとう じゃがいも		コーン にんじん たまねぎ トマトジュース しめじ	カレー こしお にんにく		622
	だいずととりにくのスープ	マロニー ごまあぶら	とりにく だいず わかめ		ちゅうかだし しょうゆ		19.3
	ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ベーコン	にんじん コーン アスパラガス	コンソメ しお こしょう		32.2
	フルーツムース		フルーツムース(にゅう)			乳	
3	むぎごはん	こめ むぎ					593
火	ぶたにくとあつあげのちゅうかに	あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	ぶたにく あつあげ	にんじん だいこん たけのこ あおまめ こんにやく	しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし しょうが		24.3
	ひやしちゅうかサラダ	ラーメン さとう ごまあぶら	ハム きんしたまご(たまご)	きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ	卵	18.0
	むぎごはん	こめ むぎ					
4	コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	コンソメ しょうゆ しお こしょう ワイン		602
水	ハンバーグきのこソースがけ	あぶら さとう でんぶ	ハンバーグ(ぶた・とり・だいず)	たまねぎ えのきたけ しめじ りんご	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 しお こしょう		22.0
	むぎごはん	こめ むぎ					20.5
5	かいせんワントンスープ		かいせんワントン(こむぎ・ぶたにく・だいず)	たまねぎ にんじん はくさい にら ししいたけ	からスープ しょうゆ ちゅうかだし せけ しお こしょう		583
木	もずくどん	あぶら さとう ごま	ぶたにく こうやどうふ もずく だいず	にんじん ビーマン カラービーマン コーン	にんにく しょうゆ わふうだし せけ みりん トウバンジャン	ごま	24.5
	むぎごはん	こめ むぎ					19.8
6	かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	にほしだし		580
金	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)				23.0
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり しょうゆ		19.9
9	おかもとしょうりクエストこんだて						
月	あかかぶあおなごはん	こめ むぎ			あかかぶあおな		642
	ラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく	もやし にんじん きくらげ ねぎ	にんにく バイトンタン(ぶたにく・ゼラチン) しょうが しょうゆ せけ こしょう		24.7
	ささみとわかめのナムル	さとう ごまあぶら ごま	とりにく わかめ	にんじん キャベツ	しょうゆ す	ごま	19.5
	クレープ		クレープ(だいず)				
10	むぎごはん	こめ むぎ					
火	フォーガー	ビーファン ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう ナンブラー		599
	とりにくとれんこんのあまからあえ	でんぶ じゃがいも あぶら さとう	とりにく	れんこん にんじん あおまめ	せけ しお しょうゆ みりん トウバンジャン		22.2
	ベジかつこんだて(やさしい150g)						19.5
11	むぎごはん	こめ むぎ					605
水	みそぶたどん	さとう	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ コロシ ビーマン カラービーマン ししいたけ	しょうが しょうゆ せけ みりん トウバンジャン		26.5
	ごまネーズあえ	ごま	だいず いんげんまめ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ しお	ごま	20.7
	むぎごはん	こめ むぎ					
12	キムチじる	さいとも	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく にんじん ごぼう はくさいキムチ にら	にほしだし		598
木	いわしのみぞれに		いわしのみぞれに(こむぎ・だいず)				26.7
	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		19.4
	むぎごはん	こめ むぎ					
13	ハヤシライス	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト	ワイン にんにく ガラスープ ハヤシク(こむぎ) 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		645
金	スパゲティサラダ	スパゲティ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご)		23.4
	おつきみこんだて						21.0
17	さつまいもごはん	こめ さつまいも あぶら			せけ しお		620
火	タラのすましじる		タラ とうふ	にんじん はくさい ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお せけ しょうが		26.9
	はつがげんまいつくね		つくね(こむぎ・とりにく・だいず・ぶたにく)				16.8
	あおじそあえ			にんじん もやし きゅうり	あおじそドレッシング(こむぎ・だいず・さば)	さば	
	おつきみだんご		おつきみだんご(だいず)				
18	むぎごはん	こめ むぎ					612
水	カレーうどん	うどん 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	けずりぶし カレーフレーク(こむぎ・だいず) しょうゆ みりん		24.2
	せんざりだいこんとひじきのすのもの	さとう ごま	ひじき ツナ	せんざりだいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ	ごま	16.7
	むぎごはん	こめ むぎ					
19	しろごはん	こめ					579
木	だいこんばのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこんば だいこん にんじん えのきたけ	にほしだし		21.7
	みやぎきくろぶたメンチカツ	あぶら	メンチカツ(こむぎ・だいず・ぶたにく)				20.3
	えびのさん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		
	へらしおこんだて(2.0g)						
20	むぎごはん	こめ むぎ					622
金	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 こんにやく きやいんげん	しょうゆ せけ みりん しお		26.6
	ごまじゃこあえ	さとう ごまあぶら ごま	いとままぼこ ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ	ごま	20.8
	むぎごはん	こめ むぎ					
24	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう		598
火	マーボーなす	あぶら さとう でんぶ ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ なす にら	にんにく しょうゆ みりん せけ トウバンジャン しお		22.2
	むぎごはん	こめ むぎ					19.9
	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	にほしだし しょうが せけ		606
水	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに(こむぎ・だいず)				26.7
	いんげんのごまあえ	さとう ごま		きやいんげん にんじん	しょうゆ	ごま	21.8
	むぎごはん	こめ むぎ					
26	いいのしょうりクエストこんだて						
木	あげパン	コッペパン さとう あぶら	きなこ		しお	乳	641
	ミートボールのポトフ		ミートボール(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ カラフラワー パセリ	コンソメ しょうゆ ワイン ローレル しお こしょう		22.3
	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			26.0
27	えびのふるさときゅうしょく						
金	しろごはん	こめ					587
	にらたまスープ	ごまあぶら でんぶ	とうふ たまご	えのきたけ にら にんじん	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	卵	25.8
	えびのさんハーフぎゅうのやきにくいため	あぶら さとう でんぶ	えびのさんハーフぎゅう みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン コーン りんご	しょうが にんにく せけ みりん やきにくの外(こむぎ・だいず・りんご・バナナ・ごま)	ごま	21.0
30	むぎごはん	こめ むぎ					562
月	ごぼうだんごじる		しろみぎかなとごぼうだんご(こむぎ・だいず)	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお		27.9
	いもごぶたのちゃんちゃんやき	あぶら さとう バター	いもごぶた あつあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン	しょうが しょうゆ みりん せけ	乳	16.7

* 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。)