

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)							
月	おぎごはん コーンスープ タコライス	こめ むぎ 	とりにく ぎゅうにゅう		コーン たまねぎ にんじん パセリ	ガラスープ ようふうだし クリームポタージュ(にゅう・さけ・だいず・ぶたにく・しお・こしょう) カレー・さ たらこ・にんにく・ケチャップ チリソース ウスターソース しお こしょう	乳	647 26.7 22.0
3	おぎごはん かぼちゃのみそしる かつおフライ	こめ むぎ あぶら	豆腐 あぶらあげ みそ かつおフライ(こむぎ・だいず)		かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	にぼしだし ちゅうのうソース		575 23.9 16.0
火	ゆかりあえ					ゆかり しょうゆ		
4	かみかみこんだて							
水	おぎごはん しおにくじゃが かみかみごぼうサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう	とりにく あつあげ		たまねぎ にんじん いんげん いとこんにやく	さけ わふうだし みりん しょうゆ しょうが しお ごまドレッシング(こむぎ・だいず・ごま)	ごま	605 23.1 20.4
5	ドッグパン きのこスープ ソーセージ	ドッグパン あぶら					乳	
木	ポテトサラダ	じゃがいも			きゅうり にんじん	マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう		584 22.2 29.5
6	おぎごはん はるさめたんたんスープ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま ごまあぶら	とりにく みそ		にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	さけ しょうが チンゲンサイ ちゅうかだし こしょう	ごま	579 24.7 19.5
金	ひじきのちゅうかいため	さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく ひじき		にんじん たけのこ あおピーマン カラーピーマン	にんにく しょうが しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし みりん		
9	しろごはん ごじる	こめ じゃがいも	だいず とうふ あぶらあげ みそ		にんじん えのきたけ にら	にぼしだし		602 28.5 19.4
月	しいたけのそぼろどん	あぶら さとう ごま	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	ごま	
10	たのかんめし かきたまじる いわしのかんろに	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ たまご		ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ しょうゆ しお けずりぶし		572 28.3 20.2
火	カリカリあえ	さとう	いわしのかんろに(こむぎ・だいず)				卵	
11	ひむかちさんちしょうこんだて							
水	しろごはん えびのさんみやぎぎゅうカレー	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 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(こむぎ・だいず)	乳	752 18.2 33.6
12	メロンのフルーツポンチ				メロン パイン もも ナタデココ りんご			
木	しろごはん もずくスープ いもこぶたのやきにくいため	こめ ごまあぶら	とりにく もずく		にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	がらすープ しょうゆ しお こしょう		584 26.8 16.1
13	ヨーグルト	あぶら さとう	ぶたにく みそ かんてん		たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン コーン りんご	しょうが にんにく さけ みりん やきにくのタレ(こむぎ・だいず・りんご・バナナ・ごま)	ごま	
16	しろごはん せんざりだいこんのオニオンスープ	こめ じゃがいも	ヨーグルト(にゅう・ゼラチン)				乳	
金	とりにくのひゅうがなつソースあえ	でんぶん あぶら さとう			せんざりだいこん たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ しょうゆ しお こしょう ワイン		698 26.3 27.5
17	ブロccoliリーサラダ				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		
18	おぎごはん ちゅうかどん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	とりにく		ブロccoliリー にんじん	たまねぎドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく)		602 27.8 18.6
月	いももちじる	いももち(こむぎ)			こんにやく だいこん にんじん チンゲンサイ ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお さけ		
19	なすとぶたにくのみそいため	あぶら さとう	ぶたにく みそ		たまねぎ にんじん たけのこ なす あおめ	にんにく さけ みりん しょうゆ オイスターソース		
20	おぎごはん コンソメスープ	こめ むぎ じゃがいも			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		595 22.2 19.7
火	トマトソースハンバーグ	さとう	ハンバーグ(ぶたにく・とりにく・だいず) みそ		たまねぎ しめじ トマト	にんにく ケチャップ しょうゆ わふうだし		
21	おぎごはん だいうどん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	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 キャベツ あおめ	にんにく ガラスープ さけ しょうゆ オイスター ソース しお こしょう	イカ	653 28.5 19.4
水	だいうどん	こめ むぎ さつまいも でんぶん あぶら さとう	だいず にぼしかえり			しょうゆ		
22	おぎごはん キムチじる	こめ むぎ さといも	ぶたにく とうふ みそ		こんにやく にんじん ごぼう ほうさいキムチ にら	にぼしだし		607 26.7 20.6
木	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	
23	うめおかあえ	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 ばいにく		
24	おぎごはん(ふりかけ)	こめ むぎ				ふりかけ		
25	カレーうどん	こめ むぎ 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 わふうだし		601 23.9 16.5
金	だいこんサラダ	さとう ごま ごまあぶら	ツナ		だいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ	ごま	
26	えびのふるさときゅうしよく							
月	しろごはん にしめ	こめ さといも さとう	とりにく あつあげ ちくわ こんぶ		にんじん ごぼう こんにやく しいたけ	にぼしだし さけ みりん しょうゆ		565 24.2 16.1
27	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 コーン	しょうゆ す	ごま	
28	おぎごはん マーボー豆腐	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	しょうが にんにく さけ しょうゆ トウバンジャン		612 24.9 20.3
火	ひやしちゅうかサラダ	ラーメン さとう ごまあぶら	ハム(こむぎ・たまご・にゅう・だいず・ぶたにく) きんしたまご(たまご・だいず)		きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ	卵	
29	おぎごはん タラのみそしる	こめ むぎ			にんじん だいこん ねぎ	にぼしだし さけ しょうが		570 30.8 16.3
水	ごもくきんぴら	ごまあぶら さとう	ぶたにく		にんじん ごぼう こんにやく れんこん あおめ	さけ みりん しょうゆ		
30	ベジかつこんだて(やさしい105g)							
木	げんりょうこくとうパン なつやすみのナポリタン	こくとうパン スナゲティ あぶら さとう	ベーコン(ぶたにく) ぶたにく チーズ		たまねぎ ズッキーニ あかピーマン コーン トマト	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 しお こしょう	乳	651 25.1 24.4
27	かぼちゃサラダ		チキンハム ミックスビーンズ		かぼちゃ きゅうり	マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう		
28	たかなチャーハン	こめ ごまあぶら	ウインナー(ぶたにく)		たかな コーン	しょうゆ		
29	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ とうふ		たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	ガラスープ しょうゆ しお		558 24.3 22.0
金	ホキフライ	あぶら	ホキフライ(ごま・こむぎ・だいず)				ごま	
30	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		
31	おぎごはん ぎょうざスープ	こめ むぎ ごまあぶら			たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう		554 25.2 16.5
月	チンジャオロース	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく		にんじん あおピーマン カラーピーマン たけのこ	にんにく しょうが みりん しょうゆ さけ		

* お米はえびの産ヒノ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。)