

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
1	むぎごはん キムチじる	こめ むぎ						586
月	ひじきのいために	さといも	ぶたにく どうふ みそ	こんにやく にんじん ごぼう はくさいキムチ には	れんこん にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん さけ		27.5
2	ぼうさいきゅうしょく	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					18.3
	ビタパン	ビタパン(こむぎ)						
	きゅうきゅうコーンポタージュ	げんまい さとう てんぷん		コーン たまねぎ にんじん	しお			610
	てりやきチキン	さとう てんぷん	とりにく		にんにく しょうゆ さけ みりん			25.0
	ごまネーズあえ	ごま		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 こしょう	ごま		26.3
火	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
3	へらしおこんだて							
	むぎごはん	こめ むぎ						616
	とうがんとあつあげのそぼろに	あぶら さとう	とりにく ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん とうがん こんにやく あおめ	さけ みりん しょうゆ わふうだし			25.4
水	やさ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・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	22.5
4	いいのちゅうリクエストこんだて							
	あげパン	コッペパン さとう あぶら	きなこ(だいず)		しお		乳	652
	ピヤベース	オリーブあぶら じゃがいも	ベーコン(ぶたにく) タラ	にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ	はんにく しょうゆ しょうゆだし ターメリック ローレル しお こしょう			23.9
木	フルーツポンチ	シャインマスカットゼリー		みかん ナタデココ もも バイナッブル				26.6
5	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎょうざスープ	ごまあぶら	ぎょうざ(こむぎ・ぶたにく・とりにく・だいず)	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			575
金	ホイコーロー	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 ビーマン にんじん	しょうが にんにく さけ チンゲンサイ トウバンジャン しょうゆ			25.5
8	ゆかりごはん	こめ むぎ				ゆかり		17.4
	かきたまじる	てんぷん ごまあぶら	とうふ わかめ たまご とりにく	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		610
月	ぶたにくのごまみそマヨネーズ	ごま さとう	ぶたにく みそ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうが マヨネーズ(卵不使用) ドレッシング(ごま)	ごま		26.5
9	むぎごはん	こめ むぎ						23.9
	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			568
	さかなのたこやきソースがらめ	あぶら さとう	まぐろ(てんぷん) かつおぶし あおのり		ケチャップ ウスターソース			28.7
火	あおじそあえ			にんじん キャベツ コーン	あおじそドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく・とりにく・りんご)			16.1
10	むぎごはん	こめ むぎ						
	マーボーどうふ	さとう ごまあぶら てんぷん	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 には	しょうが にんにく さけ しょうゆ トウバンジャン			615
	パンサンスー	さとう ごまあぶら はるさめ	とりささみチャンク	きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ			25.3
水	れいとうパイン			バイナッブル				18.6
11	むぎごはん	こめ むぎ						
	しろいんげんまめのみそしる		とりにく しろはなまめ しろいんげんまめ みそ	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ こまつな	にぼしだし しょうが さけ			605
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	にんじん ビーマン カラービーマン コーン	はんにく しょうゆ わふうだし さけ みりん トウバンジャン	ごま		28.7
12	ベジかつこんだて							21.2
	むぎごはん	こめ むぎ						
	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 バイナッブル(こむぎ)			632
金	スパゲティサラダ	スパゲティ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	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			23.5
16	むぎごはん	こめ むぎ						19.9
	かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	にぼしだし			576
火	いもこぶたのしょうがいため	あぶら さとう	いもこぶた かんてん	たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン	さけ しょうが しょうゆ みりん			27.6
17	ひわくちさんちしょうのひ							16.7
	しろごはん	こめ						
	せんざりだいこんのオニオンスープ	じゃがいも	ベーコン(ぶたにく)	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 しろワイン しお こしょう			642
水	みやざきシイラのトマトソースがけ	あぶら さとう	シイラ(こむぎ)	たまねぎ エリンギ トマト	ケチャップ バジル			23.8
18	むぎごはん	こめ むぎ						19.4
	カレーふうみにくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん しいたけ あおめ こんにやく	さけ カレーこ みりん しょうゆ			581
木	くきわかめのすのもの	さとう ごま 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	ごま		25.5
19	きのこのちゅうかふうおこわ	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	ぶたにく	しいたけ しめじ コーン あおめ	しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかだし			17.2
	とりにくのしおスープ	ごまあぶら はるさめ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	ガラスープ さけ にんにく しょうゆ しお こしょう			576
	シューマイ		シューマイ(こむぎ・ぶたにく・だいず・ゼラチン)					23.3
金	もやしのナムル	さとう		もやし にんじん	す しょうゆ しお こしょう			24.0
22	えびのふるさときゅうしょく							
	しろごはん	こめ						
	えびのさんハープぎゅうのぎゅうどん	あぶら さとう	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく しいたけ あおめ	みりん さけ しょうゆ しお			603
月	わふうポテトサラダ	じゃがいも 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			22.5
24	むぎごはん	こめ むぎ						21.3
	こんさいつくねじる		こんさいつくね(とりにく・ぶたにく・だいず)	にんじん だいこん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお さけ しょうが			590
	さんまのホイルやき		さんまのホイルやき(だいず)					26.8
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			20.0
25	いいのしょうちゅうリクエストデザート							
	げんりょうこくとうパン	こくとうパン					乳	711
	なすのミートソーススパゲティ	あぶら スパゲティ さとう	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん なす トマト パセリ	はんにく ウスターソース ケチャップ デミグラスソース(こむぎ・とりにく) しお こしょう		乳	28.3
	あおめサラダ	ごまあぶら さとう	とりささみチャンク	あおめ きゅうり コーン にんじん	しょうゆ す しお			26.8
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)					卵 乳	
26	むぎごはん	こめ むぎ						
	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ			640
金	あきやさいととりにくのあまずに	てんぷん さつまいも あぶら さとう	とりにく	たまねぎ れんこん あおめ	しょうゆ す ケチャップ みりん			22.2
29	むぎごはん(ひじきのり)	こめ むぎ	ひじきのり(こむぎ・だいず)					23.9
	ごもくうどん	うどん	とりにく ちくわ(だいず) あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ みりん しお			678
	いろどりやさいのたまごやき		たまごやき(たまご・こむぎ・だいず・ぶたにく・ゼラチン)				卵	26.1
月	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		24.2
30	いいのしょうリクエストこんだて							
	むぎごはん	こめ むぎ						
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん りんご	はんにく ワイン ガラスープ ケチャップ ウスターソース		乳	638
火	かいそうサラダ	さとう あぶら ごま	とりささみチャンク わかめ きくらげ つのまた くきわかめ ぶたにく こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	カレーフレーク(こむぎ・だいず)		ごま	23.7
								22.1

* 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。)