



令和5年度 5月 こんだてひょう



えびの市防災食育センター 栄養価(中学校:1.3倍)

曜日	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	アレルギー等 表示	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	むぎごはん	こめ むぎ					585
	ちゅうかスープ	ごまあぶら じゃがいも でんぶん	ベーコン たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		卵	21.8
	マーボーはるさめ	はるさめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	しいたけ にんじん ピーマン ねぎ			20.3
2月	行事食(たんごのせっく)						
	さんさいおこわ	こめ もちこめ さとう	とりにく あぶらあげ	しいたけ にんじん わらび えのきたけ たけのこ			587
	たけのこのみそしる		とうふ みそ	えのきたけ にんじん だいこん たけのこ ねぎ			23.3
	かつおかくにサラダ	さとう あぶら	かつお	キャベツ きゅうり コーン		魚	14.0
8月	かしわもち	さとう こめこ でんぶん	あずき かんてん				
	へらしおこんだて(1.8g)						
	むぎごはん	こめ むぎ					588
9月	ぶたにくとあつあげのちゅうかに	じゃがいも さとう ラーゆ	ぶたにく あつあげ うずらたまご	こんにやく にんじん しいたけ だいこん たけのこ いんげん		卵	25.5
	だいずとツナのサラダ	あぶら さとう	ツナ だいず	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ		魚	19.6
	むぎごはん	こめ むぎ					587
10月	あおさのみそしる	じゃがいも	あおさのり とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ にんじん			24.3
	あじのチーズフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ チーズ			青魚 乳	18.1
	いんげんのごまあえ	さとう ごま		さやいんげん にんじん		ごま	
11月	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ				589
	にくうどん	さとう うどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ			23.4
	げんきサラダ	あぶら さとう	ハム こんぶ かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん コーン		乳 魚	14.0
12月	こくとうパン	こくとうパン				乳	695
	とりにくのクリームに	バター じゃがいも	とりにく きゅうりにゅう なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース		乳	27.7
	あおまめコーンサラダ	ごまあぶら さとう		あおまめ もやし きゅうり コーン にんじん			24.0
1月	むぎごはん	こめ むぎ					578
	トックスープ	こめこ 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			24.5
	ひじきのちゅうかいため	ごまあぶら さとう	ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん ピーマン カラーピーマン			20.2
2月	むぎごはん	こめ むぎ					578
	のつべいじる	じゃがいも でんぶん	とりにく とうふ	こんにやく だいこん にんじん ねぎ			23.6
	さばのしょうがに	さとう でんぶん	さば	しょうが		青魚	19.1
3月	みそアーモンドあえ	アーモンド さとう	ハム みそ	ほうれんそう キャベツ コーン		乳 アーモンド	
	むぎごはん	こめ むぎ					590
	にくだんごのスープ	さとう でんぶん パンこ ごまあぶら マロニー	とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ いら			25.5
4月	ぶたにくのソースいため	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ピーマン カラーピーマン			19.0
	ひむかちさんちしょうこんだて						
	ひむかたきこみごはん	こめ ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たけのこ しいたけ しょうが			628
5月	ごじる		だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ いら ほうれんそう こんにやく			23.1
	ひゅうがどりコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ			21.1
	こんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	きゅうり にんじん			
6月	ベジかつこんだて(131g)						
	むぎごはん	こめ むぎ					584
	かぼちやのそぼろに	さとう	ぶたにく ちくわ あつあげ	いとこんにやく かぼちや にんじん たまねぎ あおまめ		魚	24.1
7月	かんてんとツナのあえもの	あぶら さとう	かんてん ツナ わかめ	きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ		魚	17.3
	むぎごはん	こめ むぎ					660
	キーマカレー	じゃがいも	とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース りんご		乳	22.7
8月	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	パイナップル もも りんご みかん アロエ		柑橘類 乳	21.5
	むぎごはん	こめ むぎ					625
	こうやどうふのたまごとし	さとう	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	にんじん しいたけ ほうれんそう		魚 卵	29.3
9月	ごまドレサラダ	ごま さとう	とりにく	にんじん きゅうり キャベツ		ごま	23.9
	むぎごはん	こめ むぎ					653
	わかめスープ	ごまあぶら	ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ねぎ			24.8
10月	ヤンニョムチキン	ごま ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	とりにく			ごま	27.8
	ほうれんそうナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう きゅうり にんじん			
	えびのふるさときゅうしゅく						
11月	しろごはん	こめ					583
	えびのつこじる		とりにく あぶらあげ こんぶ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			28.5
	いもこぶたとにらのみそいため	さとう ごまあぶら でんぶん	いもこぶた あつあげ みそ	にんじん もやし いら			19.1
12月	ハンバーガー	ハンバーガー用パン パンこ さとう あぶら でんぶん マヨネーズ(卵不使用)	とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ りんご		乳	644
	ポークビーンズ	さとう じゃがいも	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース トマト			31.1
	むぎごはん	こめ むぎ					25.8
1月	なめこじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	なめこ にんじん ねぎ			563
	いわしのうめ	さとう でんぶん	いわし	ばいにく		青魚	24.6
	れんこんサラダ	ごまあぶら さとう	とりにく	れんこん きゅうり にんじん			17.0
2月	むぎごはん	こめ むぎ					614
	こんさいごまじる	さつまいも ごま	とうふ	にんじん だいこん こんにやく れんこん ねぎ		ごま	28.3
	がんとどきのあまからいため	ごまあぶら さとう	とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース			20.7
3月	むぎごはん	こめ むぎ					609
	フォーガー	さとう こめ でんぶん	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし			22.3
	タラのごまあぶらあげ	さとう ごまあぶら あぶら	たら	ねぎ		白身魚	18.4
4月	さんしゅくあえ	さとう あぶら		きゅうり にんじん コーン			
	キムタクごはん	こめ むぎ ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん ねぎ			575
	いりどり	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう こんにやく あおまめ			25.3
5月	とさずあえ	さとう	いとかまぼこ	きゅうり にんじん ほうれんそう もやし		魚	18.4