

令和6年度 10月 こんだてひょう

えびの市の防災食育センター 栄養価(中学校:1.3倍)

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	
火	1	むぎごはん とりにくとやさしいあまずに ごまドレッシング	こめ むぎ さとう でんぶ	とりにく あつあげ	たまねぎ ししいたけ たけのこ にんじん ピーマン カラーピーマン	しょうゆ みりん す オイスターソース ちゅうかだし せけ	590 22.9 20.7	
	2	かどうちゅうりくエレストこんだて						
		キムタクごはん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん	しょうゆ		551 22.0 18.1
ちゅうかスープ		でんぶ	わかめ とうふ	はくさい にんじん えのきたけ ねぎ ししいたけ	ちゅうかだし しょうゆ			
れんこんいりつくね			つくね(こむぎ・とりにく・だいず)					
さんしょくナムル	ごまあぶら ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ	ごま			
木	へらしみこんだて (1.7g)							
	むぎごはん	こめ むぎ					572 19.8 16.6	
	オニオンスープ	じゃがいも	ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ しょうゆ しろワイン しお こしょう			
ホキフライのトマトソースがけ	さとう あぶら	ホキフライ(こむぎ・だいず)	たまねぎ エリンギ トマト	ケチャップ バジルこ				
金	4	むぎごはん	こめ むぎ				591 29.2 19.5	
	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 ほうれんそう だいこん	にほしだし			
	とろろぼろどん	あぶら さとう	とりにく スクランプルエッグ(たまご・だいず・こむぎ)	にんじん たまねぎ ししいたけ あおまめ	しょうが しょうゆ せけ みりん	卵		
水	7	むぎごはん	こめ むぎ				571 25.9 18.4	
	けんちんじる	じゃがいも	とうふ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	せけ しょうゆ しお けずりぶし			
	いわしのうめ		いわしのうめに(こむぎ・だいず)					
火	8	れんこんあえ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ れんこん	す しょうゆ	589 25.6 20.4	
	むぎごはん	こめ むぎ						
	にくだんこのスープ		にくだんこ(こむぎ・とりにく・ぶたにく・だいず・ごま)	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ ししいたけ	からスープ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし			
水	9	ぶたにくとあつあげのあまからいため	あぶら ごまあぶら さとう でんぶ	あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	にんにく しょうが せけ みりん しょうゆ トウバンジャン	592 23.7 16.7	
	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ					
	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 ししいたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ せけ みりん しお			
木	10	やさしい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 コーン キャベツ きゅうり	しょうゆ	569 22.5 15.8	
	ベジかつこんだて (126g)							
	むぎごはん	こめ むぎ						
金	11	ふわふわたまごスープ	じゃがいも ハンコ	ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん	しょうゆ パセリ しお こしょう コンソメ	615 19.6 20.8	
	かぼちゃのミートソース		ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ あおまめ トマト	にんにく ケチャップ ウスターソース あかワイン こしょう	卵 乳		
	むぎごはん	こめ むぎ						
水	12	ほうれんそうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ	にほしだし		760 25.6 29.2	
	やきぐりコロッケ	あぶら	やきぐりコロッケ(こむぎ)					
	キャベツのしおこんぶあえ	ごまあぶら	こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ			
火	16	ひむかちさんちしょうのひ						
	しろごはん	こめ					565 23.7 15.6	
	いもごぶたカレー	じゃがいも あぶら	いもごぶた チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース りんご	にんにく からスープ あかワイン ケチャップ ウスターソース カレーこ(こむぎ・だいず)	乳		
ひゅうがなつドレッシングサラダ		ハム	きゅうり キャベツ にんじん コーン	ひゅうがなつドレッシング(こむぎ・だいず)				
木	17	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)				621 24.1 20.2	
	むぎごはん	こめ むぎ						
	ぎょうざスープ	ごまあぶら マロニー	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	からスープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう			
金	18	ぶたにくのキムチいため	さとう ごまあぶら でんぶ	ぶたにく あつあげ	にんじん もやし はくさいキムチ たまねぎ ねぎ	にんにく しょうが せけ しょうゆ コチジャン	594 27.3 19.7	
	むぎごはん	こめ むぎ						
	すきやきに	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	こんにやく ししいたけ にんじん はくさい ねぎ	しょうゆ みりん せけ しお			
水	21	さつまいもサラダ	さつまいも	ツナ	コーン あおまめ	マヨネーズ(たまご不使用) こしょう	575 22.8 16.1	
	むぎごはん	こめ むぎ						
	おやこどん	さとう でんぶ あぶら	とりにく たまご	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ	しょうゆ せけ みりん しお けずりぶし	卵		
火	22	かみかみごぼうサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	ごぼう にんじん コーン きゅうり	しょうゆ す	575 22.8 16.1	
	むぎごはん	こめ むぎ						
	わかめスープ	ごまあぶら マロニー	ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	からスープ しょうゆ しお			
木	23	さかなのヤニニウムソースがらめ	あぶら でんぶ こんこ さとう はちみつ ごま ごまあぶら	タラ		ケチャップ しょうゆ せけ コチジャン	575 25.1 18.8	
	キャベツのドレッシングあえ			キャベツ にんじん コーン	たまねぎドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく)	ごま		
	むぎごはん	こめ むぎ						
水	24	マーボー豆腐	さとう ごまあぶら でんぶ あぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ いら	しょうが にんにく せけ しょうゆ トウバンジャン	562 21.3 21.2	
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら	とりにく	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す			
	ピラフ	こめ マーガリン	ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ あおまめ	コンソメ しお こしょう			
火	25	ひよこまめのスープ	じゃがいも	とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん コーン	ようふうだし しお こしょう	600 27.2 20.9	
	トマトオムレツ		トマトオムレツ(たまご・だいず・とりにく)			卵		
	ハムマリネサラダ	さとう オリーブあぶら	ハム	きゅうり キャベツ にんじん	す レモンじる しょうゆ しお こしょう			
金	えびのふるさときゅうりしよく							
	しろごはん	こめ					584 30.1 19.4	
	ぼったりじる		あじつみれ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	しお しょうゆ にほしだし			
とりにくのみそころぼかし	さとう あぶら	とりにく みそ	こんにやく にんじん だいこん あおまめ	しょうゆ みりん しょうが せけ				
水	28	むぎごはん	こめ むぎ				570 26.0 15.7	
	いももちじる	いももち(こむぎ)	とりにく	こんにやく だいこん にんじん チンゲンサイ	けずりぶし しょうゆ しお せけ			
	ぶたにくのしょうがいため	さとう でんぶ	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン カラーピーマン	せけ しょうが しょうゆ みりん			
木	29	むぎごはん	こめ むぎ				582 26.7 17.1	
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ こんにやく あおまめ	せけ みりん しょうゆ しお			
	ひじきとチーズのサラダ	さとう	ひじき とりにく チーズ	きゅうり にんじん	す しょうゆ こしょう	乳		
火	30	むぎごはん	こめ むぎ				600 27.2 20.9	
	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	せけ しょうが にほしだし			
	いわしおかに		いわしおかに(こむぎ・だいず)					
水	31	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	ごま	671 25.8 22.7	
	かどうしょうりくエレストこんだて							
	こくとうパン	こくとうパン(こむぎ・にゅう)				乳		
木	パンプキンシチュー		とりにく きゅうりにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ グリンピース	しろワイン からスープ コンソメ こしょう 赤ワイン(こむぎ・ぶたにく) クリームポタージュ(にゅう・こむぎ・だいず・ぶたにく)	乳		
	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	す しょうゆ			

* 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。)