令和6年度　11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)

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 〈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	こめ むぎ					611
	こんさいつくねじる		みそ こんさいつくね(とりにく・ぶたにく・だいず)	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	しょうが にぼしだし さけ		20.5
	ひゅうがどりコロッケ	あぶら	ひゅうがどりコロッケ(こむぎ・とりにく)				19.2
金	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり しょうゆ		
5	コーンごはん	こめ マーガリン		コーン	さけ しお		624
	マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ しょうゆ しろワイン しお こしょう		24.1
火	ハンバーグのクリームソースがけ	こめこ	ハンバーグ(ぶたにく・とりにく・だいず) ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ しめじ しいたけ パセリ	クリームポタージュ(にゅう・こむぎ・だいず・ぶたにく) ようふうだし しお こしょう にんにく	乳	22.1
6	むぎごはん	こめ むぎ					586
	キムチじる	さといも	ぶたにく とうふ	こんにゃく にんじん ごぼう はくさいキムチ にら みそ	にぼしだし		27.4
水	ひじきのいために	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	れんこん にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん さけ		18.3
7	ベジかつこんだて（やさい130g）						602
	むぎごはん	こめ むぎ					24.1
	はっぽうさい	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく イカ うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ きくらげ キヌサヤ	ガラスープ にんにく しょうゆ さけ オイスターソース しお こしょう	いか 卵	18.0
木	バンサンスー	さとう ごまあぶら	とりにく はるさめ	きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ		
8	むぎごはん	こめ むぎ					572
	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		27.0
	ホッケのフライ	あぶら	ホッケのフライ(こむぎ)				18.0
金	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		
11	むぎごはん	こめ むぎ					608
	こめこのだんごじる	こめだんご	とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	けずりぶし		26.2
	いわしのかんろに		いわしのかんろに(こむぎ・だいず)				18.2
月	キャベツのあまずあえ	さとう ごま		キャベツ にんじん	す しょうゆ	ごま	
12	むぎごはん	こめ むぎ					583
	ごもくスープ	ごまあぶら でんぷん	えび たまご	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ にら	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	えび 卵	24.8
火	マーボーあつあげ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん あおまめ	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお にんにく		19.0
13	まさきしょうちゅうリクエストデザート						690
	むぎごはん	こめ むぎ					24.4
	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 トマト	ワイン にんにく ガラスープ ハヤシルウ(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		21.2
	ブロッコリーサラダ	さとう あぶら	とりにく	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	しょうゆ す レモンじる しお こしょう		
水	りんごタルト	りんごのタルト(だいず・りんご)					
14	へらしおこんだて（しお1.6g）						586
	むぎごはん	こめ むぎ					23.8
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ	しょうゆ みりん		17.4
木	せんぎりだいこんのすのもの	ごま さとう	ツナ	せんぎりだいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ	ごま	
15	むぎごはん	こめ むぎ					604
	とうふのちゅうかスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しいたけ	ちゅうかだし しょうゆ		24.3
金	すぶた	でんぷん あぶら さとう	ぶたにく	たけのこ にんじん ピーマン たまねぎ	さけ にんにく しお しょうゆ す ケチャップ みりん		21.3
18	しろごはん（ゆうきまい）	こめ					583
	いもこぶたどん	あぶら さとう	いもこぶた	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく ごぼう あおまめ	しょうゆ さけ みりん わふうだし しお		27.9
月	ごまじゃこあえ	さとう ごまあぶら ごま	とりにく 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	17.4
19	まさきちゅうリクエストこんだて						682
	しろごはん（ゆうきまい）	こめ					27.6
	みやざきさん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	にぼしだし		27.1
	チキンなんばん（タルタルソース）	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	とりにく		しお こしょう さけ しょうゆ す みりん タルタルソース(だいず)		
火	あおじそあえ			にんじん もやし	あおじそドレッシング(こむぎ・だいず)		
20	ひむかちさんちしょうのひ						743
	しろごはん（ゆうきまい）	こめ					21.0
	えびのさんみやざきぎゅうカレー	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 カレーこ(こむぎ・だいず)	乳	35.6
水	ピーマンドレッシングサラダ		ツナ ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー	キャベツ きゅうり にんじん コーン	ピーマンドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく)		
21	えびのふるさときゅうしょく						599
	しろごはん（ゆうきまい）	こめ					24.7
	えびのっこじる		とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	にぼしだし しょうゆ さけ		22.5
	さばのみそに		さばのみそに(さば・だいず)			さば	
木	きゅうりのコロコロづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	にんにく トウバンジャン しょうゆ す しお		
22	しろごはん（ゆうきまい）	こめ					607
	かきたまじる	でんぷん 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	29.4
	せんぎりだいこんのキムチいため	さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ せんぎりだいこん にら はくさいキムチ	さけ しょうゆ コチジャン にんにく しょうが		18.0
金	みやざきさんみかん			みかん			
25	わしょくのひこんだて						603
	うめなごはん	こめ むぎ			うめなごはんのもと(ごま)	ごま	23.1
	すきやきうどん	うどん さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ みりん さけ		17.7
月	ひじきとごぼうのみそマヨあえ	さとう	ひじき とりにく みそ	ごぼう きゅうり にんじん	マヨネーズ(たまごふしよう) しょうゆ		
26	むぎごはん	こめ むぎ					568
	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく とうふ	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 さけ		25.7
火	ホイコーロー	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ かんてん	たけのこ キャベツ ピーマン にんじん	しょうが にんにく さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ		18.1
27	むぎごはん	こめ むぎ					605
	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	にぼしだし しょうが さけ		26.2
	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに(こむぎ・だいず)				21.8
水	いんげんのごまあえ	さとう ごま		さやいんげん にんじん	しょうゆ	ごま	
28	まさきしょうリクエストこんだて						693
	あげパン	コッペパン さとう あぶら	きなこ(だいず)		しお	乳	23.4
	ミートボールのトマトシチュー	じゃがいも あぶら さとう	ミートボール(こむぎ・ぎゅうにく・だいず・とりにく・ぶたにく) しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん しめじ カリフラワー パセリ トマト	デミグラスソース(こむぎ・とりにく) ハヤシフレーク(こむぎ) ケチャップ ウスターソース あかワイン コンソメ しお こしょう		27.3
木	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 パイナップル			
29	むぎごはん	こめ むぎ					586
	ぶたにくとさつまいものにもの	さつまいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん ごぼう あおまめ こんにゃく	しょうゆ みりん さけ		24.3
金	とさずあえ	さとう	いとかまぼこ かつおぶし	きゅうり にんじん ほうれんそう もやし	す しょうゆ		14.4

＊　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。）