



# 令和5年度 12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	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
金	1 むぎごはん	こめ むぎ					585
	だいこんばのみそしる		とりにく とうふ あぶらあげ みそ		だいこんば たまねぎ にんじん ねぎ		27.4
	きんぴらに	さとう ごま あぶら	ぶたにく ちくわ(たまごぬき)		ごぼう たまねぎ にんじん ピーマン こんにやく	魚 ごま	18.8
月	4 ゆかりごはん	こめ むぎ			ゆかり		615
	おでん	あぶら でんぶん さとう	とりにく とうふ ちくわ(たまごいり) あつあげ うずらたまご		こんにやく だいこん にんじん さやいんげん	卵 魚	26.7 21.5
	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	魚 乳	
火	5 むぎごはん	こめ むぎ					584
	こんさいつくねじる	さといも でんぶん さとう あぶら	とりにく		ごぼう にんじん たまねぎ れんこん だいこん こまつな ねぎ		24.2
	いわしのしょうがりに	さとう でんぶん	いわし		しょうが	青魚	22.1
水	6 むぎごはん	こめ むぎ					639
	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 ほうれんそう		26.3
	ハンバーグおろしソース	でんぶん さとう	ぶたにく とりにく		たまねぎ だいこん ねぎ しめじ えのきたけ		20.6
木	7 むぎごはん	こめ むぎ					585
	ちゅうかコーンスープ	じゃがいも ごまあぶら	ベーコン		たまねぎ にんじん ねぎ コーン		24.5
	ぶたにくとふゆやさいのいためもの	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく		にんじん れんこん はくさい こまつな		19.2
金	8 <b>ベジかつこんだて(118g)</b>						
	むぎごはん	こめ むぎ					638
	キーマカレー	じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく チーズ だいた		たまねぎ にんじん グリンピース りんご	乳	25.2 21.9
月	11 <b>へらしおこんだて(1.7g)</b>						
	むぎごはん	こめ むぎ					605
	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		25.2 19.8
火	12 <b>えびのふるさときゅうしょく</b>						
	たのかんめし	こめ むぎ さとう あぶら	とりにく		ごぼう しいたけ にんじん		566
	いもこぶたのぶたじる	じゃがいも ごまあぶら	いもこぶた みそ とうふ		だいこん にんじん ねぎ こんにやく		24.1 16.7
水	13 むぎごはん	こめ むぎ					612
	さんしょくつみれじる	パンこ でんぶん さとう	とりにく とうふ さかなすりみ(いとより)		たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ コーン えだまめ	魚	28.6
	ぶたにくのごまみそマヨネーズ	さとう ごま マヨネーズ(たまご不使用)	ぶたにく みそ		キャベツ ピーマン ごぼう にんじん	ごま	21.9
木	14 げんりょうこくとうパン	こくとうパン					656
	ミートソースパグッティ	スパゲッティ	ぶたにく チーズ		たまねぎ にんじん エリンギ あおまめ トマト	乳	26.1
	フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト		みかん パイナップル おうとう りんご アロエ	柑橘類 乳	19.6
金	15 <b>ひむかちさんちしょうのひ</b>						
	しろごはん	こめ					642
	せんぎりだいこんのちゅうかスープ		ベーコン とうふ わかめ		せんぎりだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ		25.0 26.1
月	18 むぎごはん	こめ むぎ					592
	いしかりじる	じゃがいも	さけ みそ		にんじん はくさい ねぎ	白身魚	28.2
	ちぐさやき	さとう あぶら	たまご とりにく チーズ		たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	卵 乳	19.3
火	19 げんりょうだいこんぼごはん	こめ むぎ					570
	にくうどん	あぶら さとう うどん	ぶたにく		だいこんば		24.6
	だいたいとツナのサラダ	あぶら さとう	ツナ だいた		キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	魚	16.8
水	20 むぎごはん	こめ むぎ					629
	わかめスープ		わかめ とうふ		たまねぎ にんじん えのきたけ もやし		24.7
	ヤンニョムチキン	でんぶん あぶら さとう はちみつ ごま ごまあぶら	とりにく			ごま	25.3
木	21 <b>とうじこんだて</b>						
	むぎごはん	こめ むぎ					602
	かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう	とりにく ぶたにく ちくわ(たまごぬき) あつあげ		こんにやく かぼちゃ にんじん たまねぎ あおまめ	魚	24.5 17.0
金	22 <b>クリスマスこんだて</b>						
	チキンライス	こめ マーガリン	とりにく		たまねぎ グリンピース		723
	しろいんげんまめのポターージュ	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ベーコン しろいんげんまめ きゅうりゆう なまクリーム チーズ		たまねぎ にんじん パセリ	乳	23.6 30.4
チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ		きゅうり アスパラガス コーン にんじん	乳		
クリスマスケーキ	こむぎこ さとう あぶら チョコレート	にゅう たまご			卵 乳		

えびの市HP「学校給食」ページ



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上でも見ることが出来ます。(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)

