



日曜	こんだてめい 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
2	へらしおこんだて (1.8g)						
	むぎごはん	こめ むぎ					591
	はくさいのうまに	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく がんもどき(だいず)	にんじん だいこん はくさい たけのこ こんにやく しいたけ	しょうゆ みりん		21.7
3	かぼちゃサラダ		ハム	かぼちゃ きゅうり あおまめ	マヨネーズ(たまご不使用) しお こしょう		21.8
	むぎごはん	こめ むぎ					
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン りんご	にんにく ガラスープ カレーフレーク(こむぎ・だいず) ケチャップ ウスターソース あかワイン	乳	605
4	みかんサラダ	さとう オリーブあぶら		キャベツ きゅうり にんじん みかん	しょうゆ す レモンじる しお こしょう		21.8
	むぎごはん	こめ むぎ					18.1
	にらたまスープ	ごまあぶら でんぷん	とうふ たまご とりにく	しめじ にら にんじん	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	卵	566
5	ひじきのちゅうかいため	さとう ごまあぶら	ぶたにく ひじき	にんじん ビーマン カラービーマン	にんにく しょうが しょうゆ みりん		28.0
	たかなチャーハン	こめ むぎ ごまあぶら	ウインナー	たかな コーン	しょうゆ		19.5
	フォーガー	ビーフン	とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ ねぎ	ガラスープ しょうゆ しお ナンプラー		570
6	ポークシュウマイ		ポークシュウマイ(こむぎ・ぶたにく)				23.7
	もやしのすじょうゆあえ	さとう		もやし にんじん きゅうり	しょうゆ す		19.8
	むぎごはん	こめ むぎ					
7	よしのじる	じゃがいも でんぷん	あつあげ	にんじん だいこん しいたけ こまつな	にほしだし しょうゆ しお		599
	いわしおかかに		いわしおかかに(こむぎ・だいず)				23.1
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう		ごぼう にんじん あおまめ	しょうゆ さけ みりん		19.4
8	むぎごはん	こめ むぎ					
	とりにくとだいずのもの	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず あつあげ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	しょうゆ さけ みりん しお		617
	たまねぎ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	たまねぎドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく)		24.3
9	むぎごはん	こめ むぎ					20.8
	こまつなのみそしる		とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	にほしだし		576
	ホキフライ	あぶら	ホキフライ(こむぎ・だいず)				23.8
10	やさいのごまあえ	さとう ごま		もやし キャベツ にんじん	しょうゆ	ごま	21.0
	むぎごはん	こめ むぎ					
	さんしょくつみれじる		つみれ とうふ	はくさい にんじん ねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ しお		570
11	いもこぶたのしょうがいため	あぶら さとう でんぷん	いもこぶた	たまねぎ にんじん ビーマン カラービーマン	さけ しょうが しょうゆ みりん		29.0
	むぎごはん	こめ むぎ					17.2
	ワンタンスープ		ワンタン(こむぎ・ぶたにく・だいず・ごま)	もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし さけ しお こしょう		568
12	てりやきつくね		てりやきつくね(こむぎ・だいず・とりにく・りんご)				21.9
	はくさいサラダ		ツナ	はくさい にんじん	マヨネーズ(たまご不使用) しょうゆ こしょう		16.9
	むぎごはん	こめ むぎ					
13	ベジかつこんだて (154g)						
	むぎごはん	こめ むぎ					578
	マーボーだいこん	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	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ	さけ しょうが にんにく しょうゆ トウバンジャン		23.6
14	ちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま	とりにく	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す	ごま	18.7
	むむかちさんちしょうのひ						
	しろごはん(ゆうきまい)	こめ					
15	トックスープ	トクx ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう		584
	えびのさんハーブぎゅうのピピンパ	あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにく きんしたまご(たまご・だいず)	にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ	にんにく さけ しょうゆ みりん コチジャン	卵	23.4
	むぎごはん	こめ むぎ					18.7
16	みそじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ こんにやく あおまめ	みりん さけ しょうゆ		604
	コーンサラダ		ハム	コーン きゅうり にんじん キャベツ	わふうドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご)		23.1
	むぎごはん	こめ むぎ					19.3
17	にくだんごのスープ	マロニー	にくだんご(こむぎ・とりにく・だいず)	たまねぎ キャベツ にんじん	からスープ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし		588
	タラのごまあぶらあげ	あぶら ごまあぶら さとう	タラ	ねぎ	しょうゆ す		23.7
	ほうれんそうともやしのナムル	ごまあぶら さとう		ほうれんそう もやし にんじん	す しょうゆ		17.4
18	えびのふるさときゅうしょく						
	たのかんめい(ゆうきまい)	こめ さとう あぶら	とりにく	ごぼう にんじん	みりん しょうゆ		587
	かねんしゅい	いもち(こむぎ)	あつあげ	たまねぎ にんじん だいこん	しょうゆ けずりぶし しお		25.3
19	ぶたしゃぶサラダ	さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン	しょうが しょうゆ す にんにく	ごま	18.6
	とうじこんだて						
	だいこんばごはん	こめ むぎ		だいこんば			580
20	みそにこみうどん	うどん	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん かぼちゃ はくさい ねぎ しいたけ	にほしだし しょうゆ みりん		22.6
	れんこんサラダ		とりにく	にんじん きゅうり れんこん あおまめ	ごまドレッシング(ごま)	ごま	17.2
	むぎごはん	こめ むぎ					
21	ちゅうかコーンスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ コーン	からスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう		580
	ぶたにくとさつまいものいためもの	あぶら さつまいも さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん ビーマン カラービーマン	さけ しょうゆ		25.2
	むぎごはん	こめ むぎ					17.5
22	クリスマスこんだて						
	チキンライス	こめ あぶら マーガリン	とりにく	たまねぎ グリンピース	ケチャップ ウスターソース コンソメ あかワイン しお こしょう		683
	マカロニのクリームに	マカロニ パター	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ	にんにく ホワイトソース(にゅう・こむぎ・とりにく) クリームポタージュ(にゅう・こむぎ・だいず・ぶたにく) コンソメ しお こしょう	乳	26.9
	ブロッコリーとチーズのサラダ	あぶら さとう	チーズ	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう	乳	23.5
23	クリスマスのおふわっとショコラ	ふわっとショコラ(だいず)					

* 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。)