



令和6年度 4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 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
8	ベジかつこんだて(やさしい18g)							
	むぎごはん	こめ むぎ						582
	こんさいつくねじる		みそ こんさいつくね(ごぼう・にんじん・たまねぎ・さいとも・れんこん・とりこく・ぶたにく・だいず)		ごぼう にんじん だいこん こまつな	しょうが にぼしだし さけ		28.0 18.2
月	はるやさしいもこぶたのしょうがいため	でんぶん さとう あぶら	いもこぶた		たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス	しょうが しょうゆ みりん さけ		
9	むぎごはん	こめ むぎ						575
	マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ウインナー		たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ しょうゆ しるワイン しお こしょう		25.8 17.5
火	ポークケチャップ	でんぶん パター さとう あぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん しめじ ピーマン	にんにく ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお こしょう	乳	
10	たけのこごはん	こめ むぎ さとう	とりこく あぶらあげ		たけのこ あおめ	しょうゆ さけ わふうだし		585
	かきたまじる	でんぶん ごまあぶら	とうふ わかめ たまご		たまねぎ にんじん えのきたけ	しょうゆ しお けずりぶし	卵	23.2
	かぼちゃひきにくフライ	あぶら さとう こむぎこ でんぶん パンこ	ぶたにく だいず		かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ ウスターソース こうしんりょう		21.2
水	だいこんのとさずあえ	さとう	かつおぶし		だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ す		
11	むぎごはん	こめ むぎ						591
	みそラーメン	こむぎこ ごまあぶら	ぶたにく みそ		もやし にんじん きくらげ コーン ねぎ	ケイトン(ぶたにく・とりこく) ちゅうかだし さけ こしょう にんにく しょうが		22.2 18.2
木	ささみとわかめのナムル	さとう ごまあぶら ごま	とりこく わかめ		にんじん キャベツ	しょうゆ す	ごま	
12	むぎごはん	こめ むぎ						554
	けんちんじる	さいとも	とうふ とりこく		にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さけ しょうゆ しお けずりぶし		26.7 16.5
	いわしのかんろに	さとう でんぶん	いわし			しょうゆ みりん しお		
金	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう			ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ	ごま	
15	むぎごはん	こめ むぎ						583
	ちゅうかふうごもくスープ	ごまあぶら でんぶん	えび たまご		にんじん たまねぎ はくさい きくらげ いら	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	卵 えび	24.8 19.0
月	マーボーあつあげ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ		たまねぎ にんじん あおめ	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお にんにく		
16	ひむかちさんちしょうのひこんだて							
	しろごはん	こめ						563
	はるキャベツのみそじる		あつあげ みそ 		キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	にぼしだし		27.2 15.7
火	てげうまどん	さとう ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう しいたけ せんざりだいこん ピーマン	にんにく しょうが しょうゆ オイスターソース さけ みりん しお		
17	むぎごはん	こめ むぎ						582
	はくさいとにくだんごのスープ	マロニー ごまあぶら	にくだんご(とりこく・たまねぎ・だいず・にんじん)		にんじん はくさい たまねぎ	しお しょうゆ しょうが にぼしだし こしょう		23.8 15.3
水	しろみぎかなのあまずあんかけ	あぶら でんぶん さとう	たら		にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	す しょうゆ ケチャップ みりん		
18	むぎごはん	こめ むぎ						646
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ だいず		たまねぎ にんじん グリンピース 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	21.7 18.2
木	フルーツポンチ	さとう			みかん ナタデココ もも りんご バイナッブル			
19	へらしおこんだて(1.6g)							
	むぎごはん	こめ むぎ						580
	しんじゃがいもそぼろに	あぶら さとう じゃがいも	とりこく あつあげ		たまねぎ にんじん こんにやく あおめ	しょうゆ みりん		23.7 16.6
金	せんざりだいこんのすのもの	ごま さとう	ツナ		せんざりだいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ	ごま	
22	むぎごはん	こめ むぎ						599
	おやこどん	さとう でんぶん あぶら	とりこく たまご		たまねぎ にんじん しいたけ みつば	しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	卵	26.9 19.6
月	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま	いとかまぼこ わかめ		きゅうり にんじん	す しょうゆ	ごま	
23	むぎごはん	こめ むぎ						616
	しんたまねぎのスープ	じゃがいも	ウインナー		たまねぎ にんじん キャベツ	コンソメ しょうゆ しるワイン しお こしょう		22.2 21.1
火	ハンバーグのきのこソースがけ	さとう あぶら でんぶん	ハンバーグ(ぶたにく・とりこく・たまねぎ・だいず)		えのきたけ しめじ りんご たまねぎ	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう デミグラスソース(こむぎ・とりこく)		
24	えびのふるさときゅうしよく							
	しろごはん	こめ						572
	ぼったりじる		あじつみれ(あじ)		たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ	しお しょうゆ にぼしだし		29.5 18.1
水	とりこくのみそころばかし	さとう	とりこく みそ		こんにやく にんじん だいこん あおめ	しょうゆ みりん しょうが さけ		
25	にゅうがく・しんがくお祝いこんだて							
	ピラフ	こめ マーガリン	ウインナー		たまねぎ コーン	コンソメ しお こしょう		687
	しろいんげんまめのポターージュ	じゃがいも あぶら	とりこく いんげんまめ しるはなまめ なまクリーム ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう しるワイン ガラスープ ホワイトルウ(こむぎ・にゅう・だいず・とりこく)	乳	22.6 27.4
木	スパゲティサラダ	スパゲティ 	ツナ		キャベツ にんじん きゅうり	ドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご)		
26	むぎごはん	こめ むぎ	さとう こめこ あぶら みずあめ	とうにゅう だいず	いちご	しょうゆ		621
	さつまじる	さつまいも	とりこく みそ あぶらあげ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さけ しょうが にぼしだし		24.9 22.5
	いわしのしょうがに	さとう でんぶん	いわし			しょうが みりん しお しょうゆ		
金	きゅうりのしおこんぶあえ	さとう ごまあぶら ごま	こんぶ		きゅうり にんじん	しょうゆ	ごま	
30	ゆかりごはん	こめ むぎ						603
	きつねうどん	うどん	とりこく あぶらあげ		にんじん ねぎ しいたけ	しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし		25.0 18.5
火	かみかみごぼうサラダ	ごま さとう ごまあぶら	とりこく		ごぼう にんじん コーン きゅうり	しょうゆ す	ごま	

* お米はえびの産ヒノヒカリを使用しています。



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。)

