令和6年度　5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）

牛乳は毎日つきます。

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
1	むぎごはん	こめ　むぎ					585
	トックスープ	トック　ごまあぶら	ベーコン　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		24.3
水	ぶたにくのキムチいため	さとう　ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく　あつあげ	にんじん　もやし　にら　はくさいキムチ	にんにく　しょうが　さけ　しょうゆ　コチジャン		18.1
	こどものひこんだて						
2	ちゅうかおこわ	こめ　もちごめ　さとう　ごまあぶら	とりにく	しいたけ　にんじん　たけのこ　グリンピース	しょうゆ　さけ		563
	ぶたじる	じゃがいも　ごまあぶら	ぶたにく　みそ	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		23.7
	あおまめサラダ	ごまあぶら　さとう		あおまめ　キャベツ　きゅうり　コーン	しょうゆ　す		16.2
木	こどものひゼリー	さとう	とうにゅう	りんごかじゅう　レモンかじゅう			
7	むぎごはん	こめ　むぎ					586
	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　いとこんにゃく　あおまめ	さけ　みりん　しょうゆ　しお		27.2
火	だいずとツナのサラダ	あぶら　さとう	ツナ　だいず	キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ　す　しお　こしょう		17.0
8	むぎごはん	こめ　むぎ					
	さわにわん	でんぷん	ぶたにく　とうふ	ごぼう　たけのこ　にんじん　しいたけ　ねぎ	しょうゆ　さけ　みりん　しお　けずりぶし		591
	いわしおかかに	でんぷん　さとう	いわし　かつおぶし		しょうゆ　みりん　しお		27.0
水	ドレッシングあえ		とりにく	きゅうり　キャベツ　にんじん	わふうドレッシング（こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご）		20.1
9	むぎごはん	こめ　むぎ					
	ちゅうかコーンスープ	じゃがいも　ごまあぶら　でんぷん	とりにく　たまご	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　コーン	がらスープ　ちゅうかだし　しょうゆ　しお　こしょう	卵	581
木	ひじきのカラフルいため	あぶら　さとう　ごまあぶら	ぶたにく　ひじき　あぶらあげ	にんじん　あおピーマン　カラーピーマン	にんにく　しょうが　しょうゆ　みりん		26.1 19.7
10	むぎごはん	こめ　むぎ					
	チキンカレー	じゃがいも　あぶら	とりにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　グリンピース　りんご	にんにく　ワイン　がらスープ　カレールウ（こむぎ・だいず） ケチャップ　ウスターソース	乳	655
金	フルーツあんにん	あんにんどうふ（にゅう・だいず）		りんご　パイナップル　おうとう　みかん		乳	20.1 20.0
13	むぎごはん	こめ　むぎ					
	もずくスープ	ごまあぶら	とうふ　もずく	にんじん　たまねぎ　ねぎ　えのきたけ	がらスープ　しょうゆ　しお　こしょう		589
	はつがげんまいつくね	パンこ　でんぷん　はつがげんまい　さとう	とりにく　だいず　ぶたにく	たまねぎ	しお　しょうゆ		22.5
月	アーモンドサラダ	あぶら　さとう　アーモンド	ハム	キャベツ　にんじん　コーン	す　しょうゆ　しお　こしょう		20.3
14	むぎごはん	こめ　むぎ					
	こうやどうふのたまごとじ	さとう	とりにく　こうやどうふ　かまぼこ　たまご	にんじん　しいたけ　ほうれんそう	みりん　しょうゆ　さけ　しお　けずりぶし	卵	594
火	はるさめのすのもの	はるさめ　さとう	ツナ　わかめ	きゅうり　にんじん	す　しょうゆ		28.9 19.0
15	むぎごはん	こめ　むぎ					
	みそけんちんじる	さといも	とりにく　あぶらあげ　みそ	にんじん　だいこん　ごぼう　ねぎ	にぼしだし　さけ		589
	ホキフライ（ソース）	パンこ　こむぎこ　でんぷん　あぶら	ホキ		しお　ちゅうのうソース（りんご・だいず）		24.9
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	19.5
	ひむかちさんちしょうこんだて						
16	げんりょうコッペパン	コッペパン				乳	580
	ひむかナポリタン	スパゲッティ　あぶら　オリーブオイル　さとう	ぶたにく　チーズ	たまねぎ　にんじん　あおピーマン　カラーピーマン　せんぎりだいこん　トマト	にんにく　しょうが　ワイン　ケチャップ デミグラスソース　ウスターソース　しお　こしょう	乳	26.0
木	ひゅうがなつドレッシングサラダ		とりにく	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）		19.6
17	むぎごはん	こめ　むぎ					
	かいせんワンタンスープ		かいせんワンタン（こむぎこ・キャベツ・さかなすりみ・たまねぎ・ぶたにく・でんぷん・とうふ・にんじん・だいず） とりにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ　しいたけ	がらスープ　しょうゆ　ちゅうかだし　さけ　しお　こしょう		588 26.1
金	ぶたにくとにらのみそいため	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	にんじん　もやし　にら	にんにく　しょうゆ　さけ　しお　こしょう		18.4
	へらしおこんだて（1.8g）						
20	むぎごはん	こめ　むぎ					602
	つくねだんごスープ	ごまあぶら　マロニー	つくね（とりにく・ぶたにく・たまねぎ・にら・コーンスターチ・パンこ）	にんじん　たまねぎ　チンゲンサイ　キャベツ	がらスープ　しょうゆ　しお　こしょう		25.0
月	あつあげのカレーいため	あぶら　さとう　でんぷん　ごまあぶら	あつあげ　ぶたにく	にんじん　たまねぎ　もやし　いんげん	にんにく　しょうが　さけ　しょうゆ　カレーこ		20.8
21	むぎごはん	こめ　むぎ					
	しんじゃがいものみそしる	じゃがいも	みそ　あぶらあげ　とうふ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ	にぼしだし		585
	いわしのうめに	さとう　でんぷん	いわし	ばいにく	しそエキス　しょうゆ　みりん　しお		26.9
火	ツナおかかあえ	さとう	ツナ　かつおぶし	きゅうり　ほうれんそう　にんじん	しょうゆ		16.3
	えびのふるさときゅうしょく						
22	たのかんめし	こめ　さとう　あぶら	とりにく	ごぼう　しいたけ　にんじん	みりん　しょうゆ		586
	いもこぶたとさつまいものにもの	さつまいも　さとう　あぶら	いもこぶた　あつあげ	だいこん　にんじん　こんにゃく　あおまめ	しょうゆ　さけ　みりん		25.5
水	いろどりあえ	さとう　あぶら	いとかまぼこ（たら・ホキ・でんぷん）	きゅうり　もやし　コーン	しょうゆ　す		18.7
23	むぎごはん	こめ　むぎ					
	とりひきにくとわかめのスープ	ごまあぶら	とりにく　わかめ　とうふ	たまねぎ　にんじん　ねぎ　えのきたけ	がらスープ　しょうゆ　しお		596
木	ぶたにくのごまみそマヨネーズ	ごま　さとう	ぶたにく　みそ	キャベツ　ピーマン　にんじん	にんにく　しょうが　さけ　しょうゆ　マヨネーズ（卵不使用）	ごま	27.7 22.2
24	けいはん	こめ　むぎ　さとう	とりにく　きんしたまご（たまご・でんぷん）　きざみのり	にんじん　しいたけ　ねぎ　たくあん	がらスープ　しょうゆ　さけ　みりん　しお	卵	633
	はるまき	あぶら　こむぎこ　はるさめ　でんぷん　さとう　こめこ	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ　しいたけ	しょうゆ　しょうが　ポークエキス　しお		20.5
金	もやしのナムル	ごまあぶら　さとう		もやし　にんじん	す　しょうゆ　しお　こしょう		25.4
27	むぎごはん	こめ　むぎ					
	はるさめスープ	はるさめ　ごまあぶら	ベーコン　とうふ	にんじん　たまねぎ　えのきたけ　チンゲンサイ　ねぎ	チキンブイヨン　しょうゆ　ちゅうかだし　しお　こしょう　さけ		586 26.2
月	チンジャオロース	あぶら　さとう　ごまあぶら　でんぷん	ぶたにく	にんじん　あおピーマン　カラーピーマン　たけのこ	にんにく　しょうが　みりん　しょうゆ　さけ		20.4
	ベジかつこんだて（144g）						
28	むぎごはん	こめ　むぎ					580
	ぶたどん	あぶら　さとう	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しいたけ　いとこんにゃく　ごぼう　あおまめ	しょうゆ　さけ　みりん　しお		27.1
火	だいこんサラダ	さとう　あぶら　ごま	ツナ	だいこん　きゅうり　にんじん	す　しょうゆ　しお　こしょう	ごま	17.9
29	むぎごはん	こめ　むぎ					
	ジャージャーめん	うどん　さとう　あぶら	ぶたにく　だいず　みそ	にんじん　たまねぎ　たけのこ　しいたけ　にら	にんにく　しょうが　さけ　しょうゆ　とうばんじゃん　こしょう		600
水	きんしたまごのちゅうかあえ	さとう　ごまあぶら	とりにく　きんしたまご（たまご・でんぷん）	もやし　きゅうり　にんじん	しょうゆ　す	卵	24.9 17.5
30	コーンごはん	こめ　マーガリン		コーン	さけ　しお		
	キャロットポタージュ	じゃがいも　あぶら	とりにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム	にんじん　たまねぎ　パセリ	がらスープ　ホワイトルウ（こむぎ・にゅう・だいず・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）　しお　こしょう	乳	592 19.0
木	グリーンサラダ		ハム	アスパラガス　キャベツ　きゅうり	ピーマンドレッシング（こむぎ・だいず・ぶたにく）		19.6
31	むぎごはん	こめ　むぎ					
	とりごぼうじる		とりにく　とうふ	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	けずりぶし　しょうゆ		596
	さかなのみそがらめ	あぶら　ごま　さとう	たら　みそ		しょうゆ　さけ　みりん	ごま	25.6
金	ほうれんそうのごまあぶらあえ	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		18.7

＊　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。）