令和８年度　　6月　こんだてひょう

えびの市防災食育センター

牛乳は毎日つきます。

日付	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	『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	28.0
月	ごまネーズあえ	ごま	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ（卵不使用） しょうゆ しお	ごま	24.6
2	むぎごはん	こめ むぎ					
	みそけんちんじる	じゃがいも	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		620
	いわしのみぞれに		いわしのみぞれに（こむぎ・だいず）				24.3
	うめおかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ ばいにく		21.1
火	みかんゼリー	みかんゼリー					
3	げんりょうさけなめし	こめ むぎ			さけなめし（さけ・ごま）	ごま	561
	やきそば	スパゲティ あぶら	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	やきそばソース（だいず・とりにく・ぶたにく・りんご・もも） ウスターソース しお		26.2
水	だいこんサラダ	さとう ごまあぶら ごま	とりささみチャンク（とりにく）	だいこん きゅうり にんじん	しょうゆ す	ごま	14.8
4	ホットドック （ソーセージ・そえキャベツ・ケチャップ）	ドックパン あぶら	ソーセージ（ぶたにく）	キャベツ	しお カレーこ ケチャップ	乳	614 24.8
木	しろいんげんまめのポタージュ	じゃがいも あぶら	とりにく いんげんまめ しろはなまめ 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 しろワイン がらスープ ホワイトルウ（こむぎ・とりにく）	乳	27.7
5	**かみかみこんだて**						
	むぎごはん	こめ むぎ					643
	くきわかめスープ	はるさめ ごまあぶら	ベーコン（ぶたにく） くきわかめ	もやし にんじん ねぎ えのきたけ	がらスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう		25.0
金	チキンチキンごぼう（山口県のご当地料理）	でんぷん あぶら さとう こむぎこ	とりにく	ごぼう コーン あおまめ	さけ しお しょうゆ みりん		25.6
8	しろごはん	こめ					
	トックスープ	トック 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		628
	せんぎりだいこんとピーマンのカラフルビビンバ	あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく かんてん きんしたまご（たまご・だいず）	もやし せんぎりだいこん ピーマン カラーピーマン 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	28.8 17.5
月	ヨーグルト		ヨーグルト（にゅう・ゼラチン）			乳	
9	しろごはん	こめ					
	ごじる	じゃがいも	だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ にら	にぼしだし		601
	とりにくのてりやき	さとう でんぷん	とりにく		さけ しょうゆ しょうが みりん		28.7
火	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		21.3
10	しろごはん	こめ					662
	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 がらスープ あかワイン ケチャップ ウスターソース カレーフレーク（こむぎ・だいず）	乳	20.2
水	メロンのフルーツポンチ	はちみつレモンゼリー		メロン みかん パイン ナタデココ			21.2
11	しろごはん	こめ					584
	いもこぶたのかくに	さとう	いもこぶた	だいこん にんじん こんにゃく たけのこ ねぎ	しょうが さけ みりん しょうゆ		24.6
木	えびのさんキャベツのごまずあえ	さとう ごま	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうゆ す	ごま	20.6
12	コーンごはん	こめ マーガリン		コーン	さけ しお		589
	ズッキーニのスープ	じゃがいも	ベーコン（ぶたにく）	ズッキーニ にんじん たまねぎ	がらスープ しょうゆ ようふうだし しお こしょう		27.7
金	みやざきシイラのレモンマリネ	あぶら さとう オリーブオイル	シイラ（でんぷん）	たまねぎ きゅうり あかピーマン にんじん	しょうゆ レモンじる こしょう		20.4
15	むぎごはん	こめ むぎ					577
	ぶたじる	じゃがいも	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		27.2
月	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		18.0
16	むぎごはん	こめ むぎ					577
	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		26.5
火	かつおかくにサラダ	ごまあぶら さとう	かつおかくに（こむぎ・だいず）	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ		16.1
17	むぎごはん	こめ むぎ					
	ユッケジャンスープ	さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにく	もやし にんじん えのきたけ にら	しょうゆ にんにく しょうが がらスープ ちゅうかだし コチジャン		600
	あげギョーザ	あぶら	ギョーザ（こむぎ・ぶたにく・だいず）				23.8
水	キャベツのナムル	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん	す しょうゆ しお こしょう		21.9
18	げんりょうこくとうパン	こくとうパン				乳	616
	なつやさいのナポリタン	スパゲティ あぶら さとう	ベーコン（ぶたにく） ぶたにく チーズ	たまねぎ ズッキーニ あかピーマン コーン トマト	にんにく 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 しお こしょう	乳	26.0
	ブロッコリーサラダ		とりささみチャンク（とりにく）	ブロッコリー きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング（こむぎ・だいず・ぶたにく）		18.6
木	ミルメークコーヒー	ミルメークコーヒー					
19	**えびのふるさときゅうしょく**						
	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 あおまめ	みりん しょうゆ		595
	タラのみそしる		タラ とうふ みそ	にんじん はくさい ねぎ	にぼしだし さけ しょうが		27.2
	いろどりやさいのたまごやき		たまごやき（たまご・こむぎ・だいず・ぶたにく・ゼラチン）			卵	24.6
金	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	
22	むぎごはん	こめ むぎ					583
	コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー（ぶたにく）	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	コンソメ しょうゆ しお こしょう しろワイン		22.2
月	トマトソースハンバーグ	さとう あぶら	ハンバーグ（こむぎ・ぎゅうにく・ぶたにく） みそ	たまねぎ しめじ パセリ トマト	にんにく ケチャップ しょうゆ わふうだし		18.6
23	むぎごはん	こめ むぎ					
	カレーうどん	うどん（こむぎ） さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ りんご	けずりぶし カレーフレーク（こむぎ・だいず） しょうゆ みりん わふうだし		691
	げんきサラダ	あぶら さとう	チキンハム（とりにく） こんぶ かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん コーン	す しょうゆ しお こしょう		24.6
火	いちごムース	いちごムース（にゅう・だいず・ゼラチン）				乳	23.0
24	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ				600
	かきたまじる	でんぷん ごまあぶら	とりにく とうふ たまご	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	26.2
水	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 きゅうり にんじん コーン	しょうが マヨネーズ（卵不使用） ごまドレッシング（ごま）	ごま	23.8
25	**へらしおこんだて（しお1.8ｇ）**						
	むぎごはん	こめ むぎ					663
	あつあげのちゅうかに	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ キャベツ にら たけのこ しいたけ	しょうが にんにく しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかだし こしょう		25.0
木	だいずとこざかなのあげに	さつまいも でんぷん あぶら さとう アーモンド	だいず にぼしかえり		しょうゆ		24.4
26	むぎごはん	こめ むぎ					
	こんさいつくねじる		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 けずりぶし しょうゆ しお さけ		591
	さばのホイルやき		さばのホイルやき（さば・だいず）			さば	29.1
金	カリカリあえ	さとう		きゅうり もやし たくあん	しょうゆ す		18.5
29	**ベジかつこんだて（やさい130ｇ）**						
	むぎごはん	こめ むぎ					669
	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 グリンピース トマト	あかワイン にんにく がらスープ ハヤシルウ（こむぎ・ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく・だいず） 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		24.6
	コーンサラダ	さとう あぶら	ツナ	コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ		20.5
月	ココアワッフル	ココアワッフル（こむぎ・たまご・にゅう）				卵 乳	
30	むぎごはん	こめ むぎ					574
	なすのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ	なす にんじん えのきたけ ねぎ	にぼしだし		25.1
	ソースカツ	あぶら	とんかつ（こむぎ・ぶたにく・だいず）	りんご	ちゅうのうソース ケチャップ しょうゆ にんにく みりん		18.2
火	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり しょうゆ		

8日～12日は
地産地消週間です。

＊ 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。）