

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
3月	へらしおこんだて(1.9g)						
	むぎごはん	こめ むぎ					571
	ぎょうざスープ	ごまあぶら	ぎょうざ(こむぎ・ぶたにく・とりにく・だいず・キャベツ・たまねぎ)	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう		25.5
	ホイコーロー	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ かんてん	たけのこ キャベツ ピーマン にんじん	しょうが にんにく さけ テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ		17.7
4月	かみかみこんだて						
	あかかぶあおなごはん	こめ むぎ さとう		あかかぶ だいこんば あおじそ	しお		583
	キムチうどん	うどん	ぶたにく あぶらあげ	にんじん はくさいキムチ ねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ みりん		26.2
	かみかみじゃこサラダ	ごまあぶら ごま	とりにく ちりめん	ごぼう きゅうり にんじん コーン	しょうゆ す さとう	ごま	14.4
5月	むぎごはん	こめ むぎ					623
	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	ワイン にんにく ガラスープ ハヤシルウ(こむぎ・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		21.1
	フルーツポンチ	さとう		みかん ナタデココ もも りんごかじゅう パイナップル			16.0
6月	むぎごはん	こめ むぎ					
	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		600
	かつおカツ	あぶら さとう パンこ	かつお	たまねぎ	しょうが しょうゆ しお		24.7
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり しょうゆ		17.8
7月	むぎごはん	こめ むぎ					569
	とりにくのしおスープ	ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	ガラスープ さけ にんにく しょうゆ しお こしょう		25.0
	もずくどん	あぶら さとう ごま	ぶたにく こうやどうふ もずく	にんじん ピーマン カラーピーマン コーン	にんにく しょうゆ わふうだし さけ みりん トウバンジャン	ごま	20.6
10月	むぎごはん	こめ むぎ					
	いももちじる	いももち(じゃがいも・こむぎこ・あぶら・しお)	とりにく	こんにやく だいこん にんじん チンゲンサイ ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお さけ		586
	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		24.8
	うめおかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし きゅうり	しょうゆ ばいりく		16.7
11月	むぎごはん	こめ むぎ					
	タイピーエン	はるさめ	ぶたにく えび	キャベツ もやし にんじん きくらげ にら	ガラスープ しょうが ケイトンタン(ぶたにく・とりにく) しょうゆ さけ しお こしょう	えび	597
	にくだんごのあまずに	じゃがいも あぶら さとう でんぶん	にくだんご(とりにく・たまねぎ・だいず・にんじん・パンこ・でんぶん)	たまねぎ にんじん ピーマン	にんにく しょうゆ す ケチャップ		25.0
12月	むぎごはん	こめ むぎ					582
	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 だいこん ねぎ	さけ しょうが にぼしだし		25.1
	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 にんじん コーン	しょうが しょうゆ す にんにく	ごま	18.0
13月	むぎごはん	こめ むぎ					
	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 あつあげ	たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにやく あおまめ	さけ みりん しょうゆ しお		572
	くきわかめのすのもの	さとう ごまあぶら	くきわかめ ツナ	もやし にんじん きゅうり	す しょうゆ		24.2
14月	ぎゅうにくピラフ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにく	コーン あおまめ	にんにく しょうゆ さけ コンソメ しお こしょう		572
	やさいスープ		ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パセリ	ガラスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう		24.2
	オムレツ	あぶら	たまご	ほうれんそう	しお	卵	28.1
	マカロニサラダ	マカロニ	ハム	きゅうり にんじん	しお こしょう マヨネーズ(卵不使用)		
17月	しろごはん	こめ					583
	キャベツのみそしる		あつあげ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ	にぼしだし		27.0
	みやざきさんたかなのそぼろどん	あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく だいず スクランブルエッグ(たまご・でんぶん)	にんじん たまねぎ たかな ねぎ	にんにく しょうゆ コチジャン さけ みりん	卵 ごま	18.7
18月	ひむかちさんちしょうこんだて						
	しろごはん	こめ					660
	ズッキーニのスープ	じゃがいも	ベーコン	ズッキーニ にんじん たまねぎ	ガラスープ しょうゆ ようふうだし しお こしょう		25.1
	とりにくのひゅうがなつソースあえ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	ひゅうがなつかじゅう	しお こしょう さけ しょうゆ みりん パジル		25.7
19月	ブロccoliーサラダ			ブロッコリー 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)		
	しろごはん	こめ					578
	いもこぶたとじゃがいものみそに	じゃがいも あぶら さとう	いもこぶた 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		24.5
20月	せんざりだいこんとひじきのすのもの	さとう ごま	ひじき 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	16.1
	えびのふるさときゅうしょく						
	しろごはん	こめ					587
21月	えびのっこじる		とりにく とうふ あぶらあげ こんぶ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	にぼしだし しょうゆ さけ		24.3
	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		22.4
	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		
22月	しろごはん	こめ					
	えびのさんハープぎゅうカレー	じゃがいも あぶら	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん 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 ワイン	乳	765
	ピーマンドレッシングサラダ		とりにく ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー	キャベツ きゅうり にんじん コーン	ピーマンドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく)		21.6
	れいとうみかん			みかん			33.3
24月	むぎごはん	こめ むぎ					593
	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・さいいも・れんこん・とりにく・ぶたにく・だいず・でんぶん)	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		25.9
	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		19.5
25月	むぎごはん	こめ むぎ					617
	マーボーどうふ	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	しょうが にんにく さけ しょうゆ トウバンジャン		25.2
	ひやしちゅうかサラダ	ラーメン さとう ごまあぶら	ハム きんしたまご(たまご・でんぶん)	きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ	卵	20.6
26月	むぎごはん	こめ むぎ					
	かきたまじる	でんぶん ごまあぶら	とうふ わかめ たまご とりにく	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	604
	あじチーズフライ	こむぎこ あぶら パンこ	あじ チーズ		しお	乳	26.6
	キャベツのあまずあえ	さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん	す しょうゆ		21.6
27月	ベジかつこんだて(やさい115g)						
	げんりょうこくとうパン	こくとうパン				乳	580
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブあぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ トマト	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 ワイン しお こしょう	乳	26.0
	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		19.2
28月	むぎごはん	こめ むぎ					600
	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 ほうれんそう	にぼしだし		25.1
	ハンバーグおろしソースがけ	さとう でんぶん	ハンバーグ(ぶたにく・とりにく・だいず・たまねぎ・でんぶん)	だいこん ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん		20.0

* 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。)