



令和7年度

7月 こんだてひょう

えびの市防災食育センター

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	ベジかつこんだて(155g)						615 26.1 21.0
火	むぎごはん みそぶたどん ツナまめサラダ	こめ むぎ さとう	ぶたにく みそ ツナ ひよこまめ あおえんどうまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん たけのこ ごぼう ビーマン カラービーマン しいたけ あおめめ キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうが しょうゆ さけ みりん トウバンジャン マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう		
2	へらしおこんだて(1.8g)						590 25.8 21.0
水	むぎごはん とうがんのさっぱりじる さばごまみそに	こめ むぎ 	とりにく とうふ さばごまみそに(さば・だいず・ごま)	とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ しお さば・ごま		
3	おかかあえ むぎごはん フォーガー	さとう こめ むぎ ビーフン さとう	かつおぶし とりにく	もやし ほうれんそう にんじん にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし キャベツ ねぎ	しょうゆ ガラスープ しょうゆ しお		577 25.5 19.4
木	ガパオライス むぎごはん	さとう てんぶん こめ むぎ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ ビーマン カラービーマン ナンブラー パジル トウバンジャン こしょう	にんにく オイスターソース しょうゆ みりん ナンブラー パジル トウバンジャン こしょう		
4	すましじる とりにくのからあげ キャベツのあまずあえ	さとう さとう ごまあぶら	とうふ とりにく	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう しょうが にんにく しお こしょう しょうゆ さけ みりん	けずりぶし しょうゆ しお す しょうゆ しお		627 25.9 24.6
7	むぎごはん こうやどうふのたまごとし せんぎりだいこんとひじきのすのもの	こめ むぎ さとう	とりにく こうやどうふ かまぼこ(だいず・こおぎ) ひじき ツナ	にんじん しいたけ ほうれんそう せんぎりだいこん きゅうり にんじん	みりん しょうゆ さけ しお けずりぶし す しょうゆ	卵 ごま	587 28.8 19.3
8	たなばたこんだて						
火	むぎごはん キーマカレー チーズサラダ たなばたゼリー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく だいず チーズ ゼリー(だいず)	たまねぎ にんじん あおめめ りんご キャベツ アスパラガス にんじん コーン	しょうが にんにく ケチャップ ワイン ウスターソース カラーフレーク(こおぎ・だいず) あおじそドレッシング(こおぎ・だいず・とりにく・ぶたにく・りんご)	乳	718 25.8 24.2
9	むぎごはん ぶたじる ホキてんたまあげ	こめ むぎ じゃがいも	ぶたにく みそ あぶらあげ ホキてんたまあげ(こおぎ・だいず)	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		596 25.8 20.8
水	きゅうりのしおこんぶあえ おかもとしょうりクエストこんだて	さとう ごまあぶら ごま こめ	こんぶ	きゅうり にんじん	しょうゆ ごま		
10	ハンバーガー なつやさいのクリームスープ てりやきチキンパティ	バーガーパン こめこ あぶら じゃがいも	ベーコン(ぶたにく) ぎゅうにゅう チキンパティ(こおぎ・だいず・とりにく・ぶたにく)	たまねぎ ブロッコリー カラービーマン コーン	クリームポタージュ(にゅう・こおぎ・だいず・ぶたにく) ガラスープ しょうゆだし しお こしょう ワイン	乳 乳	637 25.3 27.7
木	キャベツのカレーふうみあえ むぎごはん にくじゃが	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	キャベツ にんじん ぶたにく あつあげ	キャベツ にんじん にんじん たまねぎ いとこんにゃく あおめめ	カレーこ しお さけ みりん しょうゆ しお		581 25.7 16.7
金	ごぼうナッツあえ むぎごはん(ふりかけ) にらたまスープ	アーモンド さとう あぶら こめ むぎ	とりにく とうふ とりにく たまご	ごぼう きゅうり にんじん えのきたけ にら にんじん	しょうゆ す しお こしょう ガラスープ しょうゆ しお こしょう		571 26.1 19.9
14	いもこぶたのれいしゃぶサラダ むむかちさんちしょうのひこんだて	さとう ごまあぶら ごま こめ	ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん コーン せんぎりだいこん にんじん ねぎ	しょうが しょうゆ す にんにく にぼしだし さけ しお しょうゆ みりん	ごま	643 24.5 22.1
火	しろごはん せんぎりだいこんのみそしる とりにくとゴーヤのあげに	こめ てんぶん こめこ じゃがいも あぶら さとう	わかめ あぶらあげ とうふ みそ とりにく	せんぎりだいこん にんじん ねぎ ゴーヤ あかビーマン コーン	にぼしだし さけ しお しょうゆ みりん		
16	むぎごはん かいせんワタンスープ ピビンバ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	かいせんワタン(こおぎ・ぶたにく・だいず) ぶたにく きんしたまご(たまご・だいず) かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ	ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし さけ しお こしょう にんにく さけ しょうゆ みりん コチジャン		554 24.3 16.1
水	おかもとしょうりクエストデザート コッペパン タラのトマトに フレンチサラダ	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう オリブあぶら	コッペパン ベーコン(ぶたにく) たら しろいんげんまめ チキンハム(とりにく)	キャベツ ぎゅうり にんじん コーン アスパラガス		乳	663 28.6 25.3
木	ソフトエクレア えびのふるさときゅうしょく	エクレア(こおぎ・たまご・にゅう・だいず・ゼラチン) こめ				乳・卵	
18	しろごはん ぼったりじる とりにくのみそころばかし	こめ あじつみれ		たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ こんにゃく にんじん だいこん あおめめ	しお しょうゆ にぼしだし しょうゆ みりん しょうが さけ		577 30.1 18.6
22	ぎゅうにくピラフ やさいスープ サーモンチーズフライ	こめ あぶら さとう さとう ごまあぶら	ぎゅうにく ウインナー(ぶたにく)	コーン あおめめ たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パセリ	にんにく しょうゆ さけ コンソメ しお こしょう ガラスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう		583 27.0 22.8
火	ブロccoliのレモンあえ	さとう あぶら	ブロccoli	ブロccoli にんじん	レモンじる しょうゆ しお こしょう	乳・さけ	



令和7年度

8月 こんだてひょう



27	むぎごはん なつやさいのカレー フルーツあんじん	こめ むぎ あぶら	ぶたにく チーズ あんじんどうふ(にゅう・だいず)	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト りんご りんご バイナッブル おうとう みかん	にんにく あかワイン カラーフレーク(こおぎ・だいず) ケチャップ ウスターソース りんご バイナッブル おうとう みかん	乳 乳	662 22.3 20.0
28	げんりょうゆかりごはん ジャージャーめん ささみとわかめのナムル	こめ むぎ うどん さとう あぶら	ゆかり ぶたにく だいず みそ	ゆかり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にら	しょうゆ にんにく しょうが さけ しょうゆ トウバンジャン こしょう		546 24.6 16.3
29	むぎごはん キャベツのみそしる いわしかぼすレモンに いんげんのごまあえ	こめ むぎ あぶら	あつあげ みそ いわしかぼすレモン(こおぎ・だいず)	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	にぼしだし しょうゆ		567 25.5 16.8
金		さとう ごま	さやいんげん にんじん	しょうゆ	ごま		

* お米はえびの産ヒノ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。)