



日曜	こんだてめい	『黄』 ^{きよう} の食品 おもにエネルギーになる	『赤』 ^{せき} の食品 おもに体をつくる	牛乳は毎日 つきます。	『緑』 ^{りよく} の食品 おもに体の調子を整える	調味料 しょうりょう	アレルギー 表示	エネルギー たんぱく質 脂質
6	おしょうがつこんだて							
	さけなめし	こめ むぎ	さけなめしのぐ(さけ・ごま)				さけ ごま	647
	ぞうに	もち	とりにく かまぼこ		にんじん はくさい しいたけ みつば	けずりぶし しょうゆ さけ しお		26.3
	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに(こむぎ・だいず)					21.5
月	こうはくなます	さとう	あぶらあげ		だいこん にんじん	す しょうゆ		
7	むぎごはん	こめ むぎ						
	ラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	ぶたにく		もやし にんじん きくらげ ねぎ	にんにく バイオタン(ぶたにく・セラチン) しょうが しょうゆ さけ こしょう		562
	ささみとわかめのナムル	さとう ごまあぶら ごま	とりにく わかめ		にんじん キャベツ	しょうゆ す	ごま	24.9
火	むぎごはん	こめ むぎ						16.1
8	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく みそ あぶらあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	にぼしだし しょうが さけ		587
	かぼちゃひきにくフライ	あぶら	かぼちゃひきにくフライ(こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご)					21.8
水	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり にんじん	ゆかり しょうゆ		18.6
9	むぎごはん	こめ むぎ						
	おでん	さとう	とりにく ちくわ がんもどき(だいず) うずらたまご あつあげ こんぶ		こんにやく だいこん にんじん	けずりぶし さけ みりん しょうゆ	卵	655
木	わふうポテトサラダ	じゃがいも さとう	ツナ かつおぶし		きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ(たまご不使用) しょうゆ こしょう		27.1
10	ベジかつこんだて (やさしい10g)							21.8
	むぎごはん	こめ むぎ						
	やさいスープ		ウインナー(ぶたにく)		たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ コーン	ガラスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう		592
金	トマトソースハンバーグ	さとう	ハンバーグ(ぶたにく・とり・だいず) みそ		たまねぎ パセリ トマト	にんにく ケチャップ しょうゆ		22.6
14	へらしおこんだて (しお1.9g)							20.3
	むぎごはん	こめ むぎ						
	けんちんじる	さいとも	とりにく		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		573
火	ぶたにくとあつあげのみそいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ かんてん		にんじん たけのこ キャベツ いんげん	さけ にんにく しょうゆ		28.7
15	むぎごはん	こめ むぎ						16.8
	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	577
	かつおカツ	あぶら	かつおカツ(こむぎ・だいず)					24.1
水	ブロッコリーのごまあえ	さとう ごま			ブロッコリー にんじん	しょうゆ	ごま	19.1
16	ひわかしさんちしょうのひ							
	しろごはん	こめ						
	はくさいのスープ	じゃがいも	とりにく		はくさい たまねぎ にんじん パセリ	ガラスープ しょうゆ しお こしょう コンソメ		594
木	みやざきやさいのドライカレー		ぶたにく だいず チーズ		たまねぎ にんじん ピーマン カラーピーマン しいたけ せんざりだいこん りんご	しょうが にんにく ケチャップ ウスターソース カレー(こむぎ) しお こしょう	乳	25.3
17	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ					20.3
	キムチうどん	うどん(こむぎ) ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ みそ		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 にんにく		586
金	ごぼうナッツあえ	アーモンド あぶら さとう	とりにく		ごぼう きゅうり にんじん コーン	しょうゆ す しお こしょう		25.0
20	むぎごはん	こめ むぎ						14.8
	ちゅうかどん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく イカ かまぼこ		たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はくさい あおまめ	にんにく ガラスープ さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう	イカ	563
月	パンサンデー	さとう ごまあぶら はるさめ	ハム		きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ		25.7
21	うわえしょうりクエストこんだて							16.3
	むぎごはん	こめ むぎ						
	だいこんのみそしる		とうふ わかめ みそ		だいこん にんじん ねぎ こまつな	にぼしだし		640
	とりにくのからあげ	でんぶん こむぎ あぶら	とりにく			しょうが にんにく しお こしょう しょうゆ さけ みりん		26.7
火	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		25.3
22	うわえしょうちゅうりクエストデザート							
	むぎごはん	こめ むぎ						
	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 こんにやく いんげん	さけ みりん しょうゆ しお		684
	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 とりにく		せんざりだいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ	ごま	26.3
水	やきプリンタルト	やきプリンタルト(たまご・こむぎ・にゅう・だいず)					卵 乳	21.6
23	げんりょうコッペパン	コッペパン					乳	
	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 パセリ 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	609
木	ツナまめサラダ		ツナ ひよこまめ あおえんどうまめ レッドキドニー		キャベツ にんじん あおまめ コーン	マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう		25.8
24	きゅうしょくきねんびこんだて							25.2
	しろごはん (ゆうきまい)	こめ						
	いももちじる		いももち(こむぎ)		ごぼう だいこん にんじん ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお		622
	いわしおかか		いわしおかか(こむぎ・だいず)					26.1
金	カリカリあえ	さとう ごま			きゅうり もやし たくあん	しょうゆ す	ごま	19.9
27	えびのふるさときゅうしょく							
	しろごはん (ゆうきまい)	こめ						
	えびのさんハープぎゅうのすきやきに	あぶら さとう	ぎゅうにく とうふ		こんにやく しいたけ にんじん はくさい ねぎ	しょうゆ みりん さけ		563
月	ごぎつねサラダ	さとう ごまあぶら	いとかまぼこ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう もやし	す しょうゆ		22.7
28	しろごはん (ゆうきまい)	こめ						18.9
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ あぶらあげ とうふ みそ		にんじん えのきたけ ねぎ	にぼしだし		625
	さばのたつたあげ	あぶら	さばのたつたあげ(さば・こむぎ・だいず)				さば	26.6
火	はくさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし		はくさい きゅうり にんじん	しょうゆ		23.3
29	しろごはん (ゆうきまい)	こめ						
	ぼったりじる		あじつみれ		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		572
	とりにくのみそころばかし	さとう	とりにく みそ		こんにやく にんじん だいこん あおまめ	しょうゆ みりん しょうが さけ		29.5
水	しろごはん (ゆうきまい)	こめ						18.1
30	いもこぶたカレー	じゃがいも あぶら	いもこぶた チーズ だいず		たまねぎ にんじん りんご	にんにく からスープ あかワイン ケチャップ ウスターソース カレー(こむぎ・だいず)	乳	665
木	フルーツあんぱん	あんぱん(とうふ・にゅう・だいず)			りんご バイナッブル おうとう		乳	23.5
31	むぎごはん	こめ むぎ						20.3
	とりにくのしおスープ	ごまあぶら はるさめ	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		580
金	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	25.1

* 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。)