

## 令和6年度 2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)

日曜	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	牛乳は毎日 つきます。	『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	むぎごはん	こめ むぎ						583
	かいせんワンタンスープ		ワンタン(こむぎ・ぶたにく・たいず・ごま)	たまねぎ にんじん もやし にら 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			25.6
	ぶたにくのソースいため	さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ビーマン	さけ ケチャップ ウスターーソース しょうゆ す			18.1
4	せつぶんこんだて							
	ゆかりごはん	こめ むぎ				ゆかり		
	けんちんじる	さといも	とうふ とりにく	にんじん ごぼう たいこん ねぎ	さけ しょうゆ しお けずりぶし			589
	いわしうめみそに		いわしうめみそに(たいず)					24.5
	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		19.9
5	せつぶんまめ		せつぶんまめ(こむぎ・たいず)					
	へらしおこんだて (しお17g)							
	むぎごはん	こめ むぎ						615
水	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく あおまめ しいたけ	しょうゆ みりん			21.9
	キャベツのあおのりサラダ		ツナ あおのり	キャベツ にんじん コーン	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ しお こしょう			21.7
	うわえちゅうラリケエストこんだて							
6	キムタクごはん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ たくあん	しょうゆ			586
	つくねだんごスープ	マヨニー	つくね(こむぎ・とりにく・ぶたにく・たいず・ごま)	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			21.5
	あげぎょうざ	あぶら	ぎょうざ(とりにく・ぶたにく・たいず・こむぎ)					22.7
木	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			
	むぎごはん	こめ むぎ						563
	みぞれじる	でんぶん	とりにく かまぼこ	しめじ えのきだけ にんじん たいこん ねぎ	しょうゆ さけ けずりぶし しお			28.2
金	ぶたにくとくさいのピリからいため	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ビーマン はくさい	にんにく しょうゆ きけ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし しお			17.4
	ペジかつこんだて (やさしい106g)							
	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ					584
月	にくうどん	あぶら さとう うどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	みりん しょうゆ にほしだし さけ みりん しお			23.8
	ごまじゃこサラダ	さとう ごまあぶら ごま	ちりめん	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ ごま			14.5
	ピラフ	こめ マーガリン	ワインナー	たまねぎ コーン あおまめ	コンソメ しお こしょう			
水	ブイヤベース	オリーブあぶら じゃがいも	ぶたにく タラ えび	にんじん たまねぎ えのきだけ バセリ	にんにく しろワイン ようふうだし しお こしょう	えび		565
	だいすとツナのサラダ		ツナ だいす	キャベツ にんじん	わふうドレッシング(こむぎ・だいす・ぶたにく・りんご)			27.4
	むぎごはん	こめ むぎ						20.5
金	キムチチーズに	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさいキムチ	さけ しょうゆ 乳			598
	きんしたまごのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら	ハム きんしたまご(たまご・こむぎ・たいず)	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す 卵			24.9
	えのきとあげのみそしる		とりにく あぶらあげ みそ	えのきだけ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	にほしだし			19.3
金	ハートのコロッケ	あぶら ハートのコロッケ(こむぎ)						602
	はくさいのしおこんぶあえ	ごまあぶら	しおこんぶ	はくさい にんじん	しょうゆ			20.7
	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						21.3
月	ちゅううかスープ							
	いもこぶたのにくみそどん	ごまあぶら	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	ちゅううかだし しょうゆ			568
	しろごはん(ゆうきまい)	あぶら さとう でんぶん	いもこぶた みそ	にんじん たけのこ しめじ しいたけ ビーマン	さけ みりん しょうゆ			24.7
火	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 あおまめ たまねぎ	みりん しょうゆ さけ しお けずりぶし	卵		625
	せんぎりだいこんサラダ		ツナ	せんぎりだいこん にんじん はくさい	しょうゆ しお こしょう マヨネーズ(卵不使用)			29.3
	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						22.9
水	ほうれんそうのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん ねぎ	にほしだし			
	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	ひゅうがなつひゅうが	しお こしょう しょうゆ みりん バジル			644
	あまずづけ			キャベツ にんじん コーン	す さとう しお			23.3
木	ひむかちさんちしょうのひ	こめ						619
	しろごはん(ゆうきまい)	じゃがいも あぶら	きゅううにく チーズ	たまねぎ にんじん りんご グリンピース	にんにく ガラスープ ワイン ケチャップ ウスターーソース カレー(こむぎ・だいす)	乳		22.2
	えびのさんハーブぎゅうカレー	さとう あぶら ごま	とりさみチャンク わかめ あかつのまた こんぶ くきわかめ ふのり	キャベツ きゅうり にんじん コーン きくらげ	す しょうゆ ごま			20.6
木	かいそうサラダ							
	えびのふるさときゅうしょく	さとう						
	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						
木	えびのっこじる							
	いわししょうがに							
	きゅうりのそくせきづけ	さとう						
木	むぎごはん	こめ むぎ						
	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 いとこんにやく ごぼう いんげん	しょうゆ さけ みりん しお しょうが			585
	あおまめサラダ	ごまあぶら さとう		あおまめ キャベツ にんじん コーン	しょうゆ す しお			27.0
火	むぎごはん	こめ むぎ						17.4
	どさんこじる	じゃがいも バター	とりにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ	にほしだし			
	あじチーズフライ	あぶら	あじチーズフライ(こむぎ・だいす・にゅう)					
水	あおじそあえ							
	こくとうパン	こくとうパン						
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	ガラスープ にんにく ケチャップ デミグラスソース ウスターーソース ウィン ようふうだし しお こしょう			673
木	げんきサラダ	あぶら さとう	ハム 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			31.2
	むぎごはん	こめ むぎ						22.3
	マー婆ーどうふ	さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	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 ねぎ	しょうが にんにく さけ しょうゆ トウバンジャン			592
金	だいこんサラダ	さとう あぶら ごま	ツナ	たいこん はくさい にんじん	す しょうゆ しお こしょう	ごま		24.9
	こくとうパン							20.6

\* 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。)