



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
月	かいせんワントンスープ		ワントン(こむぎ・ぶたにく・だいず・ごま)と卵	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 ピーマン	さけ ケチャップ ウスターソース 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 だいこん ねぎ	さけ しょうゆ しお けずりふし			589
	いわしうめみそに		いわしうめみそに(だいず)					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
火	せつぶんまめ		せつぶんまめ(こむぎ・だいず)					
5	へらしおこんだて (しお1.7g)							
	むぎごはん	こめ むぎ						615
	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 ごんにやく あおめめ しいたけ	しょうゆ みりん			21.9
水	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
6	うわえちゅうりくクエストこんだて							
	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	マロニー	つくね(こむぎ・とりにく・ぶたにく・だいず・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・だいず・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			
7	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 えのきたけ にんじん だいこん ねぎ	しょうゆ さけ けずりふし しお			28.2
金	ぶたにくとは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 ピーマン はくさい	にんにく しょうが さけ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかだし しお			17.4
10	ベジかつこんだて (やさしい106g)							
	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ					584
	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 にぼしだし さけ みりん しお			23.8
月	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
12	ピラフ	こめ マーガリン	ウインナー	たまねぎ コーン あおめめ	コンソメ しお こしょう			565
	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 えのきたけ パセリ	にんにく しろワイン ようふうだし しお こしょう	えび		27.4
水	だいずとツナのサラダ		ツナ だいず	キャベツ にんじん	わふうドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご)			20.5
13	むぎごはん	こめ むぎ						598
	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		24.9
木	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・だいず)	もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す	卵		19.3
14	むぎごはん	こめ むぎ						
	えのきとあげのみそしる		とりにく あぶらあげ みそ	えのきたけ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	にぼしだし			602
	ハートのコロッケ	あぶら ハートのコロッケ(こむぎ)						20.7
金	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			21.3
17	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						568
	ちゅうかスープ	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	ちゅうかだし しょうゆ			24.7
月	いもこぶたのにくみそどん	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 ピーマン	さけ みりん しょうゆ			20.4
18	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						625
	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 あおめめ たまねぎ	みりん しょうゆ さけ しお けずりふし	卵		29.3
火	せんざりだいこんサラダ		ツナ	せんざりだいこん 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)			22.9
19	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						
	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	にぼしだし			644
	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 しょうゆ みりん パセリ			26.8
水	あまずづけ			キャベツ にんじん コーン	す さとう しお			23.3
20	ひむかちさんちしょうのひ							
	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						619
	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 グラスープ 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		22.2
木	かいそうサラダ	さとう あぶら ごま	とろさきチャンク わかめ あかつのまた こんぶ くわわかめ 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
21	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						585
	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			25.0
	いわししょうがに		いわしのしょうがに(こむぎ・だいず)					22.0
金	きゅうりのそくせきづけ	さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す			
25	むぎごはん	こめ むぎ						585
	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			27.0
火	あおめめサラダ	ごまあぶら さとう		あおめめ キャベツ にんじん コーン	しょうゆ す しお			17.4
26	むぎごはん	こめ むぎ						
	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	にぼしだし	乳		599
	あじチーズフライ	あぶら	あじチーズフライ(こむぎ・だいず・にゅう)			乳		25.6
水	あおじそあえ			にんじん もやし キャベツ	あおじそドレッシング(こむぎ・だいず)			20.0
27	こくとうパン	こくとうパン				乳		673
	ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいず 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 ウスターソース ワイン ようふうだし しお こしょう			31.2
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			22.3
28	むぎごはん	こめ むぎ						592
	マーボーどうふ	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			24.9
金	だいこんサラダ	さとう あぶら ごま	ツナ	だいこん はくさい にんじん	す しょうゆ しお こしょう	ごま		20.6

* お米はえびの産ヒノヒカリを使用しています。

* () 内は特定原材料等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。)