



令和6年度 3月 こんだてひょう



えびの市防災食育センター 栄養係(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						587
月	トックスープ	トック ごまあぶら	とりにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう			26.0
火	ビビンバ	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく きんしたまご(たまご・だいず)	にんじん もやし ほうれんそう はくさいキムチ	にんにく さけ しょうゆ みりん コチジャン	卵		17.5
4	ひなまつりこんだて							
水	ちらしずし	こめ さとう		にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ	す しお しょうゆ みりん			566
木	すましじる	ふ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん みつば	けずりぶし しょうゆ さけ しお			21.5
火	かつおカツ	あぶら	かつおカツ(こむぎ・だいず)					16.4
水	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		
木	ひなあられ	もちこめ オリーブあぶら			しお			
5	むぎごはん	こめ むぎ						575
月	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 いとこんにやく あおめめ	さけ みりん しょうゆ しお			25.2
火	せんぎりだいこんのごまずあえ	さとう ごま	ツナ	せんぎりだいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ	ごま		15.6
6	ベジかつこんだて(100g)							
水	むぎごはん	こめ むぎ						603
木	コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	コンソメ しょうゆ しお こしょう ワイン			22.1
火	ハンバーグきのこソースがけ	あぶら さとう でんぶ	ハンバーグ(ぶたにく・とりにく・だいず)	たまねぎ えのきたけ しめじ りんご	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			20.5
7	むぎごはん	こめ むぎ						597
月	とうにゅうぶたじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ とうにゅう みそ	だいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ	にぼしだし しょうが さけ			28.1
火	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 あおめめ	しょうゆ みりん さけ			18.9
10	むぎごはん	こめ むぎ						564
月	しろみずかなのちゅうかスープ	ごまあぶら でんぶ	たら	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	ガラスープ ちゅうかだし しょうゆ しょうが しお こしょう			24.8
火	マーボーあつあげ	あぶら さとう でんぶ	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん あおめめ	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお にんにく			17.0
11	おいわいこんだて(ちゅうがくせい)							
水	むぎごはん	こめ むぎ						648
木	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん 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 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		23.3
火	スパゲティサラダ	スパゲッティ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり コーン	ドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく・りんご)			21.8
水	いちごケーキ(ちゅうがくせい)	いちごケーキ(たまご・にゅう・こむぎ・だいず)				卵 乳		
12	ひわかしさんちしょうこんだて							
月	しろごはん(ゆうきまい)	こめ						625
火	せんぎりだいこんのみそじる		わかめ あぶらあげ とうふ みそ	せんぎりだいこん にんじん ねぎ	にぼしだし			29.8
水	えびのさんみやざきぎゅうのサイコロステーキ	はちみつ でんぶ	ぎゅうにく	りんご たまねぎ	しお こしょう しおこじ さけ にんにく みりん しょうゆ す			23.3
木	ブロッコリーのレモンあえ	さとう あぶら		ブロッコリー コーン にんじん	レモンじる しょうゆ しお こしょう			
13	あげパン	コッペンパン さとう あぶら	きなこ(だいず)		しお	乳		653
火	ミートボールのポトフ		ミートボール(とりにく・ぶたにく)	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ カラフラワー パセリ	コンソメ しょうゆ ワイン ローレル しお こしょう			22.7
水	フルーツポンチ	あまおうゼリー		ナタデココ もも バイナッブル				26.2
14	むぎごはん(ふりかけ)	こめ むぎ			ふりかけ			599
月	すきやきうどん	うどん さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ みりん さけ			23.4
火	ひじきとごぼうのみそマヨあえ	さとう	ひじき とりさきみチャンク みそ	ごぼう きゅうり にんじん	マヨネーズ(たまごふししょう) しょうゆ			17.7
17	へらしおこんだて(1.9g)							
水	むぎごはん	こめ むぎ						608
木	とりにくとだいずのもの	じゃがいも あぶら さとう	とりにく だいず あつあげ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	しょうゆ さけ みりん しお			26.2
火	とさずあえ	さとう	ちくわ かつおぶし	きゅうり にんじん ほうれんそう もやし	す しょうゆ			17.4
18	えびのふるさときゅうしょく							
月	しろごはん	こめ						552
火	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ とうふ ねぎ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ガラスープ しょうゆ しお			25.8
水	いもごぶたのやきにくいため	あぶら さとう でんぶ	いもごぶた みそ かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン コーン りんご	しょうが にんにく さけ みりん やきにくのたれ(こむぎ・りんご・バナナ・ごま)	ごま		16.7
19	むぎごはん	こめ むぎ						584
月	おやこどん	さとう でんぶ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし	卵		25.8
火	はるさめのすのもの	はるさめ さとう ごま	いとこまぼこ	きゅうり にんじん	す しょうゆ	ごま		18.4
21	むぎごはん	こめ むぎ						
水	キムチじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ	こんにやく にんじん ごぼう はくさいキムチ なら みそ	にぼしだし			572
木	いわしのかんろに		いわしのかんろに(こむぎ・だいず)					27.0
火	きゅうりのしおこんぶあえ	さとう ごまあぶら ごま	こんぶ	きゅうり にんじん キャベツ	しょうゆ	ごま		17.7
24	おいわいこんだて(しょうがくせい)							
月	むぎごはん	こめ むぎ						687
火	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 トマト	ワイン にんにく ガラスープ ハヤシク(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			24.3
水	コーンサラダ	さとう あぶら	とりさきみチャンク	コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ			20.6
木	いちごケーキ(しょうがくせい)	いちごケーキ(たまご・にゅう・こむぎ・だいず)				卵 乳		
25	げんりょうわかめごはん	こめ むぎ	わかめ					587
火	やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	やきそばソース ウスターソース しお こしょう			24.5
水	かみかみサラダ	ごま	ツナ	せんぎりだいこん きゅうり にんじん れんこん	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ しお こしょう	ごま		19.5
26	むぎごはん	こめ むぎ						
月	さつまいものみそじる	さつまいも	とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ だいこん にんじん えのきたけ	にぼしだし			584
火	チキンカツ(ソース)	あぶら	チキンカツ(こむぎ・だいず・とりにく)		ソース(こむぎ・ぶたにく・だいず・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			17.5

* 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。)