



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	牛乳は毎日 つきます。おもに体の調子を整える	『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
8	おぎごはん	こめ むぎ						596
	かいせんワタンスープ	ごまあぶら	かいせんワタン(こむぎ・ぶたにく・だいず)	たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ	からスープ しょうゆ ちゅうかだし さけ しょう			23.6
	水 マーボーあつあげ	あぶら さとう てんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん あおまめ	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお にんにく			19.5
9	げんりょうこくとうパン	こくとうパン					乳	573
	スパゲティナポリタン	スパゲティ あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン カラーピーマン トマト	にんにく 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 しお しょう		乳	26.0
	木 はるキャベツのサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	たまねぎドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく)			17.4
10	たけのこごはん	こめ さとう	とりにく あぶらあげ	たけのこ あおまめ	しょうゆ さけ わふうだし			572
	かきたまじる	てんぶん ごまあぶら	とうふ わかめ たまご	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		27.3
	ホキてんたまあげ	あぶら	ホキてんたまあげ(こむぎ・だいず)					22.8
金	ゆかりあえ			もやし きゅうり にんじん	ゆかり しょうゆ			
13	おぎごはん	こめ むぎ						680
	トマトスープ	じゃがいも	ベーコン(ぶたにく)	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト	からスープ にんにく コンソメ しょうゆ しらワイン しお しょう			26.6
	ツナドライカレー	あぶら	ツナ ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン カラーピーマン コーン りんご	カレー しょうが にんにく ケチャップ ウスターソース カレーフレーク(こむぎ) しお しょう	乳		24.2
	月 カップデヤクルト	カップデヤクルト(にゅう・ゼラチン)					乳	
14	ひむかちさんちしょうこんだて							673
	しろごはん	こめ						27.3
	だいこんばのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	だいこんば だいこん にんじん えのきたけ	にぼしだし			28.1
	チキンなんばん(タルタルソース)	てんぶん こむぎこ あぶら さとう	とりにく		しお しょうゆ さけ しょうゆ す みりん タルタルソース(だいず)			
火	きゅうりのコロコロづけ	ごまあぶら さとう		きゅうり	にんにく トウバンジャン しょうゆ す しお			
15	ベジかつこんだて(145g)							578
	おぎごはん	こめ むぎ						30.2
	ちゅうかどん	あぶら さとう ごまあぶら てんぶん	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	にんにく からスープ さけ しょうゆ オイスターソース しお しょう	イカ		18.5
	水 パンパンジーサラダ	さとう ごま ごまあぶら	とりささみチャンク(とりにく)	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す		ごま	
16	おぎごはん	こめ むぎ						611
	ごじる	じゃがいも	だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えのきたけ なら	にぼしだし			26.4
	さばのしょうがに		さばのしょうがに(こむぎ・だいず・さば)		さば			21.9
木	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう		ごぼう にんじん あおまめ	しょうゆ			
17	へらしおこんだて(1.7g)							600
	おぎごはん	こめ むぎ						26.2
	しんじゃがいものそばろに	あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく とりにく だいず あつあげ	たまねぎ にんじん こんにやく あおまめ	しょうゆ みりん 			18.9
	金	せんぎりだいこんとひじきのすのもの	さとう ごま	ひじき 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	
20	おぎごはん	こめ むぎ						649
	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 からスープ カレーフレーク(こむぎ・だいず) ケチャップ ウスターソース あかワイン しお しょうゆ	乳		23.3
	月	フルーツポンチ	はちみつレモンゼリー	みかん ナタデココ もも パイナップル			もも	19.2
21	おぎごはん	こめ むぎ						596
	ABCマカロニスープ	マカロニ じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん パセリ	からスープ しょうゆ しょうゆだし しらワイン しお しょう			23.4
	火	ハンバーグのきのこソースがけ	さとう あぶら てんぶん	ハンバーグ(ぶたにく・とりにく・だいず)	えのきたけ しめじ りんご たまねぎ	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお しょうゆ デミグラスソース(こむぎ・とりにく)		19.8
22	えびのふるさときゅうしよく							591
	しろごはん	こめ						28.5
	水	いもこぶたどん	あぶら さとう	いもこぶた	たまねぎ にんじん しいたけ こんにやく ごぼう あおまめ	しょうゆ さけ みりん わふうだし しお		18.9
23	しらあえ	さとう ごま	ちくわ とうふ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん	しょうゆ		ごま	
	ミルクパン	ミルクパン					乳	636
	木	コーンシチュー	じゃがいも あぶら	とりにく きゅうりにゅう チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ コーン	チキンブイヨン クリームポタージュ(にゅう・こむぎ・ だいず・ぶたにく) ホワイトソース(にゅう・こむ ぎ・とりにく) コンソメ しお しょう	乳	28.7
24	おぎごはん	こめ むぎ						582
	しろみずかなのちゅうかスープ	ごまあぶら てんぶん	たら わかめ	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ ねぎ	からスープ ちゅうかだし しょうゆ しらワイン しお しょう			23.7
	金	にくだんごのあまずに	じゃがいも あぶら さとう てんぶん	にくだんご(こむぎ・とりにく・ぶたにく)	たまねぎ にんじん ピーマン	にんにく しょうゆ す ケチャップ		19.6
27	おぎごはん(ふりかけ)	こめ むぎ						612
	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 けずりぶし さけ みりん しお			23.5
	月	ごまネーズあえ	ごま	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ しお	ごま	18.9
28	おぎごはん	こめ むぎ						602
	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく あぶらあげ みそ	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			25.9
	火	かつおカツ	あぶら	かつおカツ(こむぎ・だいず)				18.9
30	おかかあえ	さとう	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ			
	おいわいきゅうしよく							616
	チキンライス	こめ あぶら マーガリン	とりにく	たまねぎ グリンピース	ケチャップ ウスターソース コンソメ しお しょう			20.6
	木	しんたまねぎのスープ	じゃがいも	ベーコン(ぶたにく)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コンソメ しょうゆ しらワイン しお しょう		23.8
木	チーズサラダ	あぶら さとう	チーズ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ しお しょう	乳		
木	おいわいクレープ	いちごのクレープ(だいず)						

* 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。)