



令和8年度 5月 こんだてひょう



えびの市防災食育センター

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。	『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
金	1 おぎごはん	こめ むぎ						576
	にくだんごのスープ	はるさめ	にくだんご(こむぎ・とりにく・ぶたにく・だいず)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	がらすूप しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし			27.0
	はるやさいのホイコーロー	さとう ごまあぶら	ぶたにく あつあげ みそ かんてん	たけのこ キャベツ にんじん アスパラガス	しょうが にんにく しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン さけ			19.4
木	7 おぎごはん	こめ むぎ						585
	しおにくじゃが	じゃがいも さとう	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん いたこんやく	さけ わふうだし みりん しょうゆ しょうが しお			25.2
	ごぼうナッツあえ	アーモンド さとう あぶら	ツナ	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			19.0
金	8 子どものひこんだて							
	ちゅうかおこわ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	しいたけ たけのこ あおまめ	しょうゆ さけ ちゅうかだし			617
	もずくスープ	ごまあぶら	とりにく もずく	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	がらすूप しょうゆ しお こしょう			24.6
	シューマイ		シューマイ(こむぎ・ぶたにく・だいず・セラチン)					26.4
	キャベツのナムル	ごまあぶら さとう		キャベツ にんじん	す しょうゆ しお こしょう			
かしわもち風プリン	かしわもちふうプリン(だいず)							
月	11 おぎごはん	こめ むぎ						572
	おやこどん	さとう てんぶん	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	27.8
	とさずあえ	さとう	いとかまぼこ 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			18.6
火	12 おぎごはん	こめ むぎ						580
	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 パセリ	がらすूप しょうゆ コンソメ しお こしょう			23.6
	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	21.3
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん あおまめ	たまねぎドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく)			
水	13 ひむかちさんちしょうこんだて							587
	しろごはん	こめ						27.9
	さつまじる	さつまいも	とりにく みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さけ しょうが にぼしだし			17.6
木	14 げんりょうコッペパン	コッペパン					乳	574
	ミートソーススパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ 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 あかワイン しお こしょう		乳	25.9
	フレンチサラダ		チキンハム(とりにく)	キャベツ きゅうり にんじん コーン アスパラガス	フレンチドレッシング			22.5
金	15 おぎごはん	こめ むぎ						580
	とりにくどだいずのもの	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 こんやく さやいんげん	しょうゆ さけ みりん しお			24.9
	くきわかめのすのもの	さとう ごまあぶら	くきわかめ ツナ	もやし にんじん きゅうり	す しょうゆ			18.6
月	18 へらしおこんだて(しお1.9g)							584
	おぎごはん	こめ むぎ						28.8
	とりにくのおスープ	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	がらすूप さけ にんにく しょうゆ しお こしょう			19.8
火	19 おぎごはん	こめ むぎ						655
	せんぎりだいこんのみそしる		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			27.5
	とりにくのからあげ	てんぶん こむぎこ 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			25.8
水	20 おぎごはん	こめ むぎ						676
	キーマカレー	あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ りんご	しょうが にんにく カレーフレーク(こむぎ・だいず) ケチャップ あかワイン ウスターソース		乳	23.7
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん もも バイナップル アロエ			乳 もも	23.4
木	21 えびのふるさときゅうしよく							556
	しろごはん	こめ						27.4
	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			16.6
金	22 あかかぶあおなごはん	こめ むぎ						597
	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 ほうさいキムチ ねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ みりん にんにく			26.7
	あおまめサラダ	ごまあぶら さとう	とりにく さみチャンク(とりにく)	あおまめ きゅうり コーン にんじん	しょうゆ す しお			15.4
月	25 ベジかつこんだて(やさい153g)							589
	おぎごはん	こめ むぎ						25.5
	かぼちゃのそぼろに	あぶら さとう	とりにく ぶたにく ちくわ あつあげ	たまねぎ にんじん かぼちゃ こんやく あおまめ	さけ みりん しょうゆ しお			17.8
火	26 けいはん	こめ むぎ	とりにく きんしたまご(たまご・だいず) きざみり	にんじん しいたけ ねぎ たくあん	がらすूप しょうゆ さけ みりん しお		卵	679
	あげはるまき	あぶら	はるまき(こむぎ・ぶたにく・だいず)					22.4
	あおじそあえ			にんじん もやし きゅうり	あおじそドレッシング(こむぎ・だいず)			28.8
水	27 おぎごはん	こめ むぎ						595
	はるさめたんたんスープ	あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	とりにく だいず みそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	さけ しょうが がらすूप ちゅうかだし こしょう		ごま	27.2
	ひじきのちゅうかいため	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく ひじき	にんじん たけのこ ピーマン カラーピーマン	にんにく しょうが しょうゆ みりん オイスターソース ちゅうかだし		乳	20.7
木	28 こくとうパン	こくとうパン						600
	タラのトマトに	じゃがいも マカロニ あぶら さとう オリーブオイル	ベーコン(ぶたにく) タラ しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ しめじ パセリ 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 しょうゆだし しろワイン しお こしょう			26.0
	ひゅうがなつドレッシングサラダ		チキンハム(とりにく)	きゅうり キャベツ にんじん コーン	ひゅうがなつドレッシング(こむぎ・だいず)			21.4
金	29 おぎごはん	こめ むぎ						582
	ほうれんそうのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう だいこん にんじん	にぼしだし			24.9
	てりやきハンバーグ	さとう てんぶん	ハンバーグ(だいず・とりにく・ぶたにく)		しょうゆ みりん さけ にんにく			19.7
ブロッコリーのレモンあえ	さとう あぶら		ブロッコリー にんじん	レモンじる しょうゆ しお こしょう				

* お米はえびの産ヒノカ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。)