

# 令和8年度 9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<br>おもにエネルギーになる         | 『赤』の食品<br>おもに体をつくる                   | 牛乳は毎日<br>つきます。 | 『緑』の食品<br>おもに体の調子を整える           | 調味料                                                                                    | アレルギー<br>表示 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|----|-------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|
| 1  | ぼうさいのひこんだて        |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 火  | きゅうきゅうカレー         | こめ あぶら さとう じゃがいも              |                                      |                | コーン にんじん たまねぎ トマトジュース しめじ       | カレーこ しお にんにく                                                                           |             | 607                  |
|    | だいずとささみのスープ       | マロニー ごまあぶら                    | とりささみチャック(とりにく) だいず わかめ              |                |                                 | ちゅうかだし しょうゆ                                                                            |             | 19.6                 |
|    | ジャーマンポテト          | あぶら じゃがいも                     | ベーコン(ぶたにく)                           |                | にんじん たまねぎ アスパラガス                | コンソメ しお こしょう                                                                           |             | 31.0                 |
|    | ヨーグルツペムース         | ヨーグルツペムース(にゅう)                |                                      |                |                                 |                                                                                        | 乳           |                      |
| 2  | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 582                  |
| 水  | いりどり              | さといも あぶら さとう                  | とりにく あつあげ                            |                | にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ いんげん   | さけ みりん しょうゆ                                                                            |             | 26.4                 |
|    | しらあえ              | さとう ごま                        | ちくわ どうふ みそ                           |                | ほうれんそう ほうさい にんじん                | しょうゆ                                                                                   | ごま          | 16.7                 |
| 3  | ベジかつこんだて(やさしい14g) |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 木  | バーガーパン            | バーガーパン                        |                                      |                |                                 |                                                                                        | 乳           | 603                  |
|    | 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 しめじ コーン パセリ           | コンソメ しょうゆ しお こしょう しろワイン                                                                |             | 24.7                 |
|    | てりやきチキンパティ        |                               | チキンパティ(こむぎ・だいず・とりにく・ぶたにく)            |                |                                 |                                                                                        |             | 27.1                 |
|    | キャベツのマヨネーズあえ      |                               |                                      |                | キャベツ                            | マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう                                                                    |             |                      |
| 4  | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 583                  |
| 金  | とうがんのみそしる         |                               | とりにく あぶらあげ わかめ みそ                    |                | とうがん にんじん えのきたけ ねぎ              | にぼしだし                                                                                  |             | 25.1                 |
|    | さばのしょうがに          |                               | さばのしょうがに(さば・こむぎ・だいず)                 |                |                                 |                                                                                        | さば          | 21.4                 |
| 7  | かくとうしょうりクエストデザート  |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 月  | たかなチャーハン          | こめ ごまあぶら                      | ウインナー(ぶたにく)                          |                | たかな コーン                         | しょうゆ                                                                                   |             | 679                  |
|    | ぎょうざスープ           | ごまあぶら                         | ぎょうざ(こむぎ・ぶたにく・とりにく・だいず)              |                | たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ          | がらすープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう                                                              |             | 21.3                 |
|    | ひやしちゅうかサラダ        | ラーメン(こむぎ) さとう ごまあぶら           | ハム(ぶたにく・だいず・たまご・にゅう) きんしたまご(たまご・だいず) |                | きゅうり にんじん もやし                   | す しょうゆ                                                                                 | 卵 乳         | 24.3                 |
|    | チョコタルト            | チョコタルト(たまご・こむぎ・にゅう・だいず・アーモンド) |                                      |                |                                 |                                                                                        | 卵 乳         |                      |
| 8  | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 584                  |
| 火  | とりそばじる            | てんぷん                          | とりにく あつあげ                            |                | にんじん だいこん しめじ ほうれんそう            | にぼしだし しょうゆ しお さけ しょうが                                                                  |             | 29.1                 |
|    | なすとぶたにくのみそいため     | あぶら さとう                       | ぶたにく かんてん みそ                         |                | たまねぎ にんじん たけのこ なす あおまめ          | にんにく さけ みりん しょうゆ                                                                       |             | 19.3                 |
| 9  | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 564                  |
| 水  | ぎゅうどん             | あぶら さとう                       | ぎゅうにく                                |                | たまねぎ にんじん ごぼう いとこんにゃく しいたけ あおまめ | みりん さけ しょうゆ しお                                                                         |             | 23.0                 |
|    | 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                 |
| 10 | ひむかちさんちしょうこんだて    |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 木  | しろごはん             | こめ                            |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 629                  |
|    | せんざりだいこんのオニオンスープ  | じゃがいも                         | ベーコン(ぶたにく)                           |                | せんざりだいこん たまねぎ にんじん パセリ          | コンソメ しょうゆ しろワイン しお こしょう                                                                |             | 24.1                 |
| 11 | みやざきシイラのトマトソースがけ  | あぶら さとう                       | シイラフライ(こむぎ)                          |                | たまねぎ エリンギ カラーピーマン トマト           | ケチャップ バジル                                                                              |             | 18.2                 |
|    | むぎごはん(ふりかけ)       | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 | ふりかけ                                                                                   |             | 604                  |
| 金  | ごじる               | じゃがいも                         | だいず どうふ あぶらあげ みそ                     |                | にんじん えのきたけ いら                   | にぼしだし                                                                                  |             | 26.1                 |
|    | いもこぶたのれいしゃぶサラダ    | さとう ごまあぶら ごま                  | いもこぶた                                |                | キャベツ きゅうり にんじん コーン              | しょうが しょうゆ す にんにく                                                                       | ごま          | 20.6                 |
| 14 | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 577                  |
| 月  | マーボーどうふ           | さとう ごまあぶら てんぷん                | ぶたにく どうふ みそ                          |                | たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いら          | しょうが にんにく さけ しょうゆ トウバンジャン                                                              |             | 24.7                 |
|    | パンサンスー            | さとう ごまあぶら はるさめ                | とりささみチャック(とりにく)                      |                | きゅうり にんじん もやし                   | す しょうゆ                                                                                 |             | 18.5                 |
| 15 | いいのしょうりクエストこんだて   |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 火  | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 669                  |
|    | かきたまじる            | てんぷん ごまあぶら                    | どうふ 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           | 28.2                 |
|    | とりにくのからあげ         | てんぷん 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                                                          |             | 27.4                 |
|    | 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                                                                 |             |                      |
| 16 | へらしおこんだて(しお1.7g)  |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 水  | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 633                  |
|    | 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 だいず チーズ                    |                | にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほうさいキムチ        | さけ しょうゆ                                                                                | 乳           | 26.9                 |
| 17 | ごまドレサラダ           |                               | ツナ                                   |                | ごぼう キャベツ にんじん コーン               | ごまドレッシング(ごま) しお                                                                        | ごま          | 22.3                 |
| 17 | いいのしょうりクエストデザート   |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 木  | ミルクパン             | ミルクパン                         |                                      |                |                                 |                                                                                        | 乳           | 661                  |
|    | ブイヤベース            | じゃがいも オリーブオイル                 | ベーコン(ぶたにく) タラ かいばしら                  |                | にんじん たまねぎ しめじ パセリ               | にんにく しろワイン ようふうだし しお こしょう ターメリック ローレル                                                  |             | 29.7                 |
|    | マカロニサラダ           | マカロニ                          | チキンハム(とりにく)                          |                | きゅうり にんじん                       | たまねぎドレッシング(こむぎ・だいず・ぶたにく)                                                               |             | 25.1                 |
|    | やきプリンタルト          | やきプリンタルト(たまご・こむぎ・にゅう・だいず)     |                                      |                |                                 |                                                                                        | 卵 乳         |                      |
| 18 | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 595                  |
| 金  | さつまいものみそしる        | さつまいも                         | どうふ あぶらあげ みそ                         |                | だいこん にんじん えのきたけ ねぎ              | にぼしだし                                                                                  |             | 26.4                 |
|    | もずくどん             | あぶら さとう                       | ぶたにく とりにく こうやどうふ もずく                 |                | にんじん ピーマン カラーピーマン コーン           | にんにく しょうゆ わふうだし さけ みりん トウバンジャン                                                         |             | 18.9                 |
| 24 | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 684                  |
| 木  | チキンカレー            | じゃがいも あぶら                     | とりにく だいず チーズ                         |                | たまねぎ にんじん りんご                   | にんにく あかワイン がらすープ カラーフレーク(こむぎ・だいず) ケチャップ ウスターソース                                        | 乳           | 21.8                 |
|    | フルーツあんぱん          | あんぱんどうふ(にゅう・だいず)              |                                      |                | りんご バイナップル もも みかん ナタデココ         |                                                                                        | 乳 りんご もも    | 21.8                 |
| 25 | おつきみこんだて          |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 金  | くりごはん             | こめ くり あぶら                     |                                      |                |                                 | さけ しお                                                                                  |             | 713                  |
|    | こんさいごまじる          | じゃがいも ごま                      | とりにく みそ                              |                | にんじん だいこん こんにゃく れんこん ねぎ         | けずりぶし                                                                                  | ごま          | 26.3                 |
|    | さんまのみぞれに          |                               | さんまのみぞれに(こむぎ・だいず)                    |                |                                 |                                                                                        |             | 22.8                 |
|    | はくさいのあまずあえ        | さとう                           |                                      |                | はくさい きゅうり にんじん                  | す しょうゆ                                                                                 |             |                      |
| 28 | おつきみだいふく(だいず)     |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 28 | かくとうしょうりクエストこんだて  |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 月  | げんりょうむぎごはん        | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 625                  |
|    | みそラーメン            | ちゅうかめん ごまあぶら                  | ぶたにく みそ                              |                | もやし にんじん きくらげ コーン ねぎ            | タイトンタン(ぶたにく・とりにく) ちゅうかだし さけ こしょう にんにく しょうが                                             |             | 23.8                 |
|    | シューマイ             |                               | シューマイ(こむぎ・ぶたにく・だいず・ゼラチン)             |                |                                 |                                                                                        |             | 23.1                 |
|    | 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                                                                         |             |                      |
| 29 | えびのふるさときゅうしょく     |                               |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 火  | しろごはん             | こめ                            |                                      |                |                                 |                                                                                        |             | 678                  |
|    | えびのさんハープぎゅうシチュー   | バター じゃがいも                     | えびのさんハープぎゅう なまクリーム                   |                | たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム トマト      | にんにく あかワイン ようふうだし チキンブイヨン ハヤシラップ(こむぎ・だいず) ケチャップ ウスターソース デミグラスソース(こむぎ・だいず) ローレル しお こしょう | 乳           | 25.2                 |
|    | ひゅうがなつドレッシングサラダ   |                               | ツナ                                   |                | 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)                                                                  |             | 26.8                 |
| 30 | むぎごはん             | こめ むぎ                         |                                      |                |                                 |                                                                                        |             |                      |
| 水  | わかめスープ            | ごま ごまあぶら                      | ベーコン(ぶたにく) わかめ どうふ                   |                | たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ              | がらすープ しょうゆ しお                                                                          | ごま          | 612                  |
|    | エビチリ              | さとう あぶら ごまあぶら                 | えびフリッター(えび・こむぎ・にゅう・だいず・ゼラチン)         |                | たけのこ たまねぎ                       | しょうが にんにく しろソース ケチャップ オイスターソース しょうゆ                                                    | えび 乳        | 22.5                 |

\* お米はえびの産ヒノ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。)