



令和7年度 4月 こんだてひょう



えびの市防災食育センター 栄養価(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
火	むぎごはん	こめ むぎ						573
	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・だいず)	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう			25.4
	いもごぶたとほ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 チンゲンジャン トウモロジャン さけ			17.0
水	へうしおこんだて (1.6g)							
	むぎごはん	こめ むぎ						581
	ごまみそに	じゃがいも さとう ごま	とり・だいず みそ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ こんにやく さやいんげん	しょうが さけ しょうゆ みりん	ごま		24.6
木	せんぎりだいこんとひじきのすのもの	さとう	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			16.9
	げんりょうコッペパン	コッペパン				乳		
	スパゲティナポリタン	スパゲティ あぶら オリブオイル 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・だいず) ウスターソース しお こしょう	乳		603
金	はるキャベツのサラダ		とりさきみチャンク	キャベツ きゅうり にんじん コーン	たまねぎ・レタス(こむぎ・だいず・ぶたにく)			25.5
	とうにゅうムース		とうにゅうムース(だいず)					19.2
	たけのこごはん	こめ むぎ さとう	とり・く あぶらあげ	たけのこ あおめ	しょうゆ さけ わふうだし			
土	かきたまじる	でんぶん 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		557
	ホキフライ	あぶら	ホキフライ(こむぎ・だいず)					26.4
	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		20.3
月	むぎごはん	こめ むぎ						
	ちゅうかどん	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	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 あおめ	にんにく ガラスープ さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう	イカ		554
	パンサンスー	さとう ごまあぶら はるさめ	とりさきみチャンク	きゅうり にんじん もやし	す しょうゆ			26.9
火	むぎごはん	こめ むぎ						15.2
	やさいスープ		ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ コーン パセリ	ガラスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう			
	とり・くのバーベキューソース	さとう	とり・く	りんご	ワイン しお こしょう みりん しょうゆ す			624
水	ポテトサラダ	じゃがいも		きゅうり にんじん	マヨネーズ(卵不使用) しお こしょう			25.4
	むぎごはん	こめ むぎ						24.6
	にくだんごのスープ	はるさめ	にくだんご(こむぎ・とり・く・ぶたにく・だいず・ごま)	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	からスープ しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし			584
木	しろみざかなとたけのこのあまからあえ	こめこ こむぎこ あぶら さとう ごま	フカ	たけのこ たまねぎ あおめ コーン	しょうゆ みりん トウモロジャン	ごま		26.9
	むぎごはん	こめ むぎ						16.8
	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 ウスターソース あかワイン	乳		644
金	フルーツポンチ	りんごゼリー(りんご)		みかん ナタデココ もも バイナッブル				22.0
	ひむかちさんちしょうこんだて							18.3
	しろごはん	こめ						
土	はるキャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	にほしだし			585
	みやざきくろぶたハンバーグ	さとう でんぶん	ハンバーグ(こむぎ・きゅうにく・ぶたにく)		しょうゆ みりん さけ にんにく			24.3
	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 トウモロジャン しょうゆ す しお			19.1
月	むぎごはん	こめ むぎ						
	マーボーどうふ	さとう ごまあぶら でんぶん	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 いら	しょうが にんにく さけ しょうゆ トウモロジャン			589
	パンバンジーサラダ	さとう ごま ごまあぶら	とりさきみチャンク	きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す	ごま		26.2
火	わかめごはん	こめ むぎ	わかめ					19.8
	ごもくうどん	うどん	とり・く ちくわ あぶらあげ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ さけ みりん しお			671
	いろどりやさいのたまごやき		たまごやき(たまご・こむぎ・だいず・ぶたにく・ゼラチン)			卵		25.4
水	はくさいのおかかあえ	さとう	かつおぶし	はくさい きゅうり にんじん	しょうゆ			23.1
	えびのふるさときゅうしょく							
	しろごはん	こめ						
木	タラのすましじる		タラ とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	けずりぶし しょうゆ しお さけ しょうが			568
	とり・くのみそころばかし	さとう	とり・く みそ	こんにやく にんじん だいこん あおめ	しょうゆ みりん しょうが さけ			30.3
	ベジかつこんだて (110g)							17.6
金	こくとうパン	こくとうパン				乳		
	クリームシチュー	じゃがいも あぶら	とり・く きゅうりにゅう チーズ	にんじん たまねぎ パセリ	ガラスープ ホワイトルウ(こむぎ・ぶたにく) スキムミルク コンソメ こしょう ワイン クリームポタージュ(にゅう・こむぎ・とり・く・ぶたにく)	乳		638
	コーンサラダ	さとう あぶら	ハム	コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ			26.1
土	むぎごはん	こめ むぎ						24.0
	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	にほしだし しょうが さけ			
	いわしみぞれに		いわしみぞれに(こむぎ・だいず)					607
月	ほうれんそうのごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	ごま		27.5
	むぎごはん	こめ むぎ						21.2
	しんじゃがいものそぼろに	あぶら さとう じゃがいも	とり・く ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにやく あおめ	しょうゆ みりん			634
火	ごまじゃこあえ	さとう ごまあぶら ごま	とりさきみチャンク 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		20.2
	おいわいきゅうしょく							26.5
	チキンライス	こめ あぶら マーガリン	とり・く	たまねぎ あおめ	ケチャップ ウスターソース コンソメ あかワイン しお こしょう			
水	しんたまねぎのスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ しょうゆ しるワイン しお こしょう			591
	マカロニサラダ	マカロニ	ツナ	きゅうり にんじん	しお こしょう マヨネーズ(卵不使用)			24.3
	おいわいクレープ	クレープ(だいず)						18.2

* 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。)