



令和7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	『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
1	げんりょうおぎごはん (ふりかけ)	こめ おぎ			ふりかけ		
	ラーメン	ちゅうかめん ごまあぶら	やきぶた (ぶたにく・だいず・こむぎ)	もやし にんじん きくらげ ねぎ	はんにく バイロタン(ぶたにく・ゼラチン)しょうが しょうゆ さけ こしょう		675
	シューマイ		シューマイ (ぶたにく・だいず・こむぎ)				22.4
木	キャベツのあまずあえ	さとう ごまあぶら		キャベツ にんじん	す しょうゆ しお		30.4
	こどものひこんだて						
2	ちゅうかおこわ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら	とりくに あぶらあげ	しいたけ たけのこ あおめ	ちゅうかだし しょうゆ さけ		643
	かいせんワタンスープ		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 にら えのきたけ	ガラスープ しょうゆ ちゅうかだし さけ しお こしょう		24.4
	かつおかくにサラダ	あぶら さとう	かつおかくに(こむぎ・だいず)	キャベツ きゅうり にんじん コーン	す しょうゆ		18.9
金	かしわもちプリン	かしわもちプリン(だいず・ゼラチン)					
7	おぎごはん	こめ おぎ					566
	ごぼうだんごじる		しろみざかなとごぼうだんご(こむぎ・だいず)	だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	けずりぶし しょうゆ しお		27.9
水	ぶたにくのちゃんちゃんやき	さとう あぶら バター	ぶたにく あつあげ みそ かんてん	たまねぎ にんじん しめじ ビーマン	さけ しょうが みりん しょうゆ	乳	16.7
8	バーガーパン	バーガーパン				乳	
	マカロニスープ	マカロニ じゃがいも	ウインナー(ぶたにく)	たまねぎ にんじん ほうれんそう	コンソメ しょうゆ しろワイン しお こしょう		617
	ソースカツ	あぶら	とんかつ(こむぎ・ぶたにく・だいず)	りんご	ちゅうのうソース ケチャップ しょうゆ にんにく みりん		26.2
木	マヨネーズあえ			キャベツ にんじん	しお こしょう マヨネーズ(卵不使用)		25.5
9	おぎごはん	こめ おぎ					
	おやこどん	さとう でんぶん	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	581
金	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		27.8
12	おぎごはん	こめ おぎ					19.1
	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 ハヤシライス(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		595
月	ブロッコリーサラダ	あぶら さとう	とりにく	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	しょうゆ す レモンじる しお こしょう		24.5
	へらしおこんだて(しお1.9g)						17.4
13	おぎごはん	こめ おぎ					
	けんちんじる	さといも	とうふ とりにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さけ しょうゆ しお けずりぶし		590
	さばのみそに		さばのみそに(さば・だいず)			さば	25.2
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 キャベツ にんじん	しょうゆ	ごま	20.6
14	おぎごはん	こめ おぎ					
	トックスープ	トック ごまあぶら	ベーコン(ぶたにく) わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう		598
水	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	24.5
15	おぎごはん	こめ おぎ					19.2
	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 こんにゃく さやいんげん	しょうゆ さけ みりん しお		645
木	ごまネーズあえ	ごま	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ しお	ごま	25.6
	ひわかしさんちしょうのひ						24.3
16	しろごはん	こめ					
	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		690
	チキンなんばん (タルタルソース)	でんぶん こむぎ あぶら さとう	とりにく		しお こしょう さけ しょうゆ す みりん タルタルソース(だいず)		27.8
金	あおじそあえ			にんじん もやし コーン	あおじそドレッシング(こむぎ・だいず)		27.2
19	おぎごはん	こめ おぎ					
	はるさめスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく	にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ ねぎ	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう さけ		588
月	マーボーあつあげ	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	たまねぎ にんじん あおめ	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお にんにく		23.8
20	おぎごはん	こめ おぎ					19.2
	にらたまスープ	ごまあぶら でんぶん	とりにく とうふ たまご	えのきたけ にら にんじん	ガラスープ しょうゆ しお こしょう	卵	627
	かつおのみそケチャップあえ	あぶら さとう	かつお みそ		ケチャップ みりん		33.5
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		21.2
21	コーンごはん	こめ マーガリン		コーン	さけ しお		
	しろいんげんまめのとうにゅうポタージュ	じゃがいも あぶら	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん パセリ	ようふうだし しお こしょう ワイン ガラスープ ポワイトル(だいず)		689
水	ハンバーグのきのこソースがけ	さとう あぶら でんぶん	ハンバーグ(ぶたにく・とり・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 こしょう デミグラスソース(こむぎ・とりにく)		26.2
22	おぎごはん	こめ おぎ					24.7
	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 いとこんにゃく あおめ	さけ みりん しょうゆ しお		578
木	せんざりだいこんのごまずあえ	さとう ごま	ツナ	せんざりだいこん きゅうり にんじん	す しょうゆ	ごま	25.6
	えびのふるさときゅうしょく						15.9
23	しろごはん	こめ					
	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		576
金	いもこぶたとたけのこのみそいため	あぶら ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ かんてん	にんじん キャベツ たけのこ ビーマン エリンギ	にんにく しょうゆ オイスターソース みりん		29.2
26	おぎごはん	こめ おぎ					18.4
	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		616
	いわしのしょうがに		いわしのしょうがに(こむぎ・だいず)				24.5
月	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	21.7
27	おぎごはん	こめ おぎ					
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん りんご	にんにく ワイン ガラスープ カレーパウ(こむぎ・だいず) ケチャップ ウスターソース	乳	665
火	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん もも パイナップル りんご アロエ		乳	21.9
	ベジかつこんだて(やさしい40g)						20.9
28	おぎごはん	こめ おぎ					
	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 こんにゃく あおめ	さけ みりん しょうゆ しお		627
水	ひじきとごぼうのみそマヨあえ	さとう	ひじき とりさみみちゃんく みそ	ごぼう きゅうり にんじん	マヨネーズ(卵不使用) しょうゆ		24.1
29	こくとうパン	こくとうパン				乳	21.6
	ミートソースバゲティ	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 ワイン しお こしょう	乳	593
木	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)		26.3
30	けいはん	こめ おぎ	とりにく きんしたまご(たまご・こむぎ・だいず) きざみり	にんじん しいたけ ねぎ たくあん	からスープ しょうゆ さけ みりん しお	卵	22.0
	あげはるまき	あぶら	はるまき(こむぎ・ぶたにく・だいず)				689
金	もやしのナムル	ごまあぶら さとう		もやし きゅうり	す しょうゆ しお こしょう		22.2
							29.4

* 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。)