



令和3年度 6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 | アレルギー等 表示 | エネルギー たんぱく質 脂質 | |
|----|---|--|---|----------------|--|---|----------------------|---------------------|
| 火 | むぎごはん キムチじる ゆうぜんごはん(ぐ)・きざみのり | 米 麦 里いも さとう 油 でんぶん | | | ぶた肉 とろろ みそ とり肉 たまご のり にんじん ごぼう 白菜キムチ にら こんにやく 青豆 玉ねぎ にんじん | 大豆 卵 | 612 29.2 17.0 | |
| | むぎごはん にゅうめん ポークメンチカツ もみうり | 米 麦 そうめん パン粉 小麦粉 油 さとう でんぶん ごま さとう | | | とり肉 油あげ ぶた肉 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ 玉ねぎ とうもろこし にんじん キャベツ ほうれん草 きゅうり にんじん | 大豆 大豆 ごま | 620 21.1 19.8 | |
| | むぎごはん マーボーナス チャーシューあえ えだまめごはん いりどり | 米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 さとう 油 米 麦 じゃがいも 油 さとう ごま油 | | | ぶた肉 あつあげ みそ ぶた肉 なす しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ にら にんじん ほうれん草 もやし キャベツ とうもろこし 青豆 | 大豆 大豆 | 609 24.5 18.4 | |
| 木 | かみかみサラダ むぎごはん なつやさいのぶたじる さばのしょうがに いそかあえ | ごま さとう 米 麦 さとう でんぶん | | | ツナ ぶた肉 とろろ みそ 油あげ さば のり ほうれん草 もやし にんじん | ごま 魚 大豆 大豆 青魚 | 647 22.9 21.5 | |
| | 7 | むぎごはん なつやさいのぶたじる さばのしょうがに いそかあえ | 米 麦 さとう でんぶん | | | ぶた肉 とろろ みそ 油あげ さば のり ほうれん草 もやし にんじん | 大豆 大豆 青魚 | 609 26.6 20.1 |
| 火 | むぎごはん いとかまぼこのスープ とりにくのカシューナッツいため | 米 麦 はるさめ ごま油 小麦粉 でんぶん 油 さとう カシューナッツ | | | 糸かまぼこ とり肉 えのきたけ にんじん しいたけ とうもろこし チンゲン菜 ピーマン りんご | 魚 | 692 24.8 26.2 | |
| | 9 | むぎごはん じゃがいものそぼろに いんげんのマヨあえ | 米 麦 油 さとう じゃがいも マヨネーズ(たまご不使用) | | | ぶた肉 とり肉 ツナ 玉ねぎ にんじん 糸こんにやく しいたけ 青豆 さやいんげん きゅうり にんじん カリフラワー | 魚 | 614 23.4 18.7 |
| 木 | げんりようコッペパン ベーコンスパゲッティ カラフルサラダ あじさいゼリー | コッペパン スパゲッティ 油 油 さとう さとう | | | ベーコン チーズ とり肉 玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ キャベツ アスパラガス にんじん とうもろこし ぶどう果汁 | | 632 23.5 21.0 | |
| | 11 | むぎごはん こんさいつくねじる いろどりやさいのたまごやき れんこんあえ | 米 麦 里いも でんぶん さとう 油 油 さとう さとう ごま油 | | | とり肉 とろろ 油あげ たまご ぶた肉 こんぶ にんじん きゅうり れんこん | 大豆 卵 | 611 21.9 20.9 |
| 月 | 14 | むぎごはん ちゅうかコーンスープ ぶたにくのソースいため | 米 麦 ごま油 さとう 油 さとう ごま油 | | | とり肉 ひよこ豆 ぶた肉 えのきたけ にんじん チンゲン菜 とうもろこし 玉ねぎ にんじん ピーマン カラーピーマン | 大豆 魚 卵 | 601 25.0 17.0 |
| | 15 | むぎごはん こうやどうふのたまごとし わふうレッシングあえ | 米 麦 さとう 油 さとう | | | とり肉 こうやどうふ かまぼこ たまご 青豆 にんじん きゅうり キャベツ カリフラワー 玉ねぎ | 大豆 魚 卵 | 646 29.1 22.8 |
| 水 | 16 | むぎごはん じとっこカレー かつおかくにサラダ | 米 麦 油 さとう 油 | | | みやざき地頭鶏 ひよこ豆 チーズ かつお 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース りんご キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん | 魚 | 653 23.7 21.0 |
| | 17 | むぎごはん ビルマじる あげぎょうざ もやしのすじょうゆあえ | 米 麦 じゃがいも 油 油 小麦粉 さとう | | | ぶた肉 ぶた肉 とり肉 なす 玉ねぎ にんじん トマト さやいんげん キャベツ 玉ねぎ にら もやし にんじん 小松菜 | | 615 20.3 18.8 |
| 金 | 18 | むぎごはん ぶたにくのしぐれに げんきサラダ | 米 麦 さとう ごま油 油 さとう | | | ぶた肉 あつあげ ハム こんぶ にんじん 玉ねぎ ごぼう たけのこ 糸こんにやく しいたけ 青豆 きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし | 大豆 | 604 25.5 16.5 |
| | 21 | しろごはん もずくのかきたまじる とりにくのみそころばかし | 米 でんぶん 油 さとう | | | 米 とうふ もずく たまご とり肉 みそ こんにやく にんじん 大根 青豆 | 卵 大豆 大豆 | 614 26.5 19.4 |
| 火 | 22 | むぎごはん(ふりかけ) あつあげのうまに せんざりだいこんサラダ | 米 麦 でんぶん さとう 油 じゃがいも さとう ごま油 さとう ごま | | | かつお節 のり ぶた肉 あつあげ 玉ねぎ にんじん こんにやく しいたけ 青豆 千切大根 きゅうり にんじん れんこん | 魚 大豆 魚 ごま | 609 23.7 16.1 |
| | 23 | むぎごはん ごじる いわしのかばやき | 米 麦 じゃがいも 米粉 油 さとう | | | 大豆 油あげ みそ とうふ にんじん えのきたけ ほうれん草 | 大豆 青魚 | 632 30.3 18.1 |
| 木 | 24 | こくとうパン チリコンカン フルーツヨーグルト | こくとうパン 油 さとう さとう | | | ウインナー ぶた肉 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ヨーグルト 玉ねぎ かぼちゃ にんじん トマト グリンピース ぶどう果汁 パイナップル 黄桃 りんご | | 697 25.5 20.1 |
| | 25 | むぎごはん はっぼうさい パンサンスー | 米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん マロニー さとう ごま油 | | | ぶた肉 えび かまぼこ あつあげ とり肉 玉ねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ きぬさや きゅうり にんじん もやし | えび 大豆 魚 | 600 26.9 16.5 |
| 月 | 28 | コーンごはん ラタウエイユ ひゅうがなつふうみサラダ | 米 麦 パター オリーブ油 さとう 油 | | | とうもろこし とり肉 ベーコン ハム 玉ねぎ なす カラーピーマン エリンギ トマト ズッキーニ きゅうり キャベツ にんじん アスパラガス 日向夏みかん果汁 | | 601 21.4 21.4 |
| | 29 | むぎごはん ぐたくさんじる しろみざかなのなんばんづけ | 米 麦 じゃがいも でんぶん 油 さとう | | | とうふ 油あげ みそ にんじん しめじ こんにやく ほうれん草 玉ねぎ にんじん きゅうり | 大豆 白身魚 | 634 29.8 18.2 |
| 水 | 30 | げんりようあかかぶあおなごはん わかめうどん ごまネーズサラダ | 米 麦 さとう うどん マヨネーズ(たまご不使用) ごま | | | 赤かぶ 大根葉 とり肉 油あげ わかめ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう さやいんげん にんじん 青豆 | 大豆 ごま | 602 23.7 20.3 |