



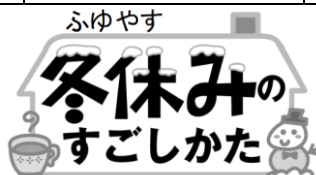
令和3年度

12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
水	1 むぎごはん	米 麦					602
	にくだんごのスープ	さとう パン粉 ごま油	とり肉		玉ねぎ キャベツ にんじん ねぎ しいたけ いら		25.2
	ぶたにくのソースいため	油 さとう ごま油	ぶた肉		玉ねぎ にんじん ピーマン		19.1
木	2 むぎごはん	米 麦					616
	よしのじる	でんぶん	あつあげ		にんじん だいこん たけのこ えのきたけ こまつな	大豆	20.2
	いわしのカリカリフライ	さとう じゃがいも でんぶん こめこ 油	いわし			青魚	22.1
金	キャベツのマヨあえ	マヨネーズ(卵不使用)	とり肉		キャベツ きゅうり にんじん		
	3 むぎごはん	米 麦					632
	ぶたにくとがんものちゅうかに	油 じゃがいも さとう でんぶん	ぶた肉 うずら卵 とうふ		こんにやく にんじん しいたけ だいこん たけのこ 青豆	卵 大豆	25.9
6	はるさめのすのもの	はるさめ 油 さとう	ハム わかめ		きゅうり にんじん		19.3
	かやくごはん	米 麦 油 ごま油 さとう	ぶた肉		にんじん たけのこ しいたけ		611
	ひじきのいために	さとう 油	とり肉 ひじき 大豆 あつあげ		こんにやく にんじん さやいんげん	大豆	23.5
7	たまねぎドレッシングサラダ	油 さとう	ハム		キャベツ きゅうり アスパラガス にんじん		19.6
	7 むぎごはん	米 麦					616
	ぐたくさんすましじる	じゃがいも	とり肉		玉ねぎ にんじん しめじ ほうれん草 ねぎ		24.0
火	さばのみぞれに	さとう でんぶん	さば		だいこん	青魚	19.7
	はくさいのばいにくあえ	さとう	こんぶ		はくさい にんじん ばいにく		
	8 むぎごはん	米 麦					604
水	すきやきに	油 さとう	牛肉(えびの産) とうふ		こんにやく しいたけ にんじん はくさい ねぎ	大豆	24.0
	ごぼうサラダ	さとう ごま油	とり肉		ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし		18.0
	9 むぎごはん	米 麦					613
木	やさいスープ	じゃがいも	ベーコン		玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草		23.6
	とりにくのみそバターソーテー	バター さとう	とり肉 みそ		しめじ にんじん とうもろこし グリンピース	大豆	22.6
	10 むぎごはん	米 麦					606
金	むらくもじる	でんぶん	とうふ 卵		にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	卵 大豆	23.6
	ぶたにくとやさいのわふうソースあえ	油 さとう	ぶた肉		キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ		19.0
	ラ・フランスゼリー	さとう			ラ・フランス		
13	むぎごはん	米 麦					600
	いもちじる	じゃがいも 小麦粉 油	あつあげ		だいこん にんじん はくさい ねぎ	大豆	20.3
	きんぴらつつみやき	さとう 油 ごま	とり肉 とうふ		玉ねぎ ごぼう にんじん	ごま 大豆	15.2
14	ピーナッツあえ	ピーナッツ さとう			アスパラガス にんじん	ピーナッツ	
	むぎごはん	米 麦					691
	キーマカレー	油 さつまいも じゃがいも	ぶた肉 大豆 チーズ		玉ねぎ にんじん グリンピース りんご	大豆	24.6
15	カラフルサラダ	油 さとう	とり肉		キャベツ カリフラワー にんじん とうもろこし		23.3
	しろごはん	米					755
	ちゅうかスープ	ごま油	ベーコン とうふ わかめ		にんじん えのきたけ ねぎ しいたけ	大豆	25.3
水	チキンなんばん(タルタルソース)	でんぶん 小麦粉 油 さとう	とり肉		ピクルス 玉ねぎ レモン果汁	柑橘類	32.8
	きゅうりのごまあぶらあえ	さとう ごま油			きゅうり にんじん だいこん		
	16 たのかんめし	米 麦 油 さとう	とり肉		ごぼう しいたけ にんじん		652
木	いもごぶたとさといもふくめに	えびの さといも さとう	いもごぶた あつあげ みそ		玉ねぎ にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん	大豆	26.1
	あおまめサラダ				青豆 キャベツ きゅうり とうもろこし 青じそ		17.2
	17 むぎごはん	米 麦					600
金	いしかりじる	じゃがいも	さけ みそ		にんじん はくさい ねぎ	魚 大豆	29.1
	いんげんとぶたにくのしょうがいため	油 さとう	ぶた肉		玉ねぎ にんじん さやいんげん		16.7
	20 むぎごはん	米 麦					619
月	こうやどうふのたまごとし	さとう	とり肉 こうやどうふ 卵		にんじん 玉ねぎ しいたけ 青豆	大豆 卵	27.8
	とさずあえ	さとう ごま油	糸かまぼこ		きゅうり にんじん ほうれん草 もやし	魚	19.7
	21 むぎごはん	米 麦					607
火	ワンタンスープ	小麦粉 さとう でんぶん 油	魚すり身 とうふ ベーコン		キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし しいたけ チンゲン菜	魚 大豆	25.2
	ぶたにくのちゅうかいため	油 さとう ごま油 でんぶん	ぶた肉		にんじん ピーマン カラーピーマン たけのこ		19.9
	22 むぎごはん	米 麦					633
水	おつきみさまのかぼちゃじる	さとう でんぶん	とうふ わかめ 油あげ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	大豆	23.0
	さんまのおかか		さんま かつおぶし			青魚	20.0
	いんげんのごまだれあえ	ごま 油			さやいんげん にんじん	ごま	
23	ミルクパン	ミルクパン					674
	はくさいのクリームに	バター じゃがいも	ベーコン とり肉 生クリーム チーズ 牛にゅう		玉ねぎ にんじん はくさい グリンピース		26.4
	アスパラとカリフラワーのサラダ	油 さとう	ツナ		アスパラガス カリフラワー にんじん とうもろこし	魚	23.4
24	ピラフ	米 麦 油	ウインナー		玉ねぎ とうもろこし 青豆		747
	ミネストローネ	マカロニ(星型) じゃがいも 油	ベーコン		玉ねぎ にんじん パセリ トマト		22.2
	カレーふうみチキンサラダ	マヨネーズ(卵不使用)	とり肉		きゅうり にんじん キャベツ		33.5
金	クリスマスケーキ	小麦粉 さとう 油 チョコレート	にゅう 卵			卵	



はやね はやお  
早寝早起き  
いち かい しょくじ  
1日3回の食事