

令和3年度 9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
1	チャーハン まーぼーどうふ かいそうサラダ れいとうみかん	米 麦 さとう でんぶん ごま油 油 さとう ごま油 でんぶん さとう 油 れいとうみかん	ぶた肉 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 わかめ 赤つまた 塙わかめ のり みかん	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり 白きくらげ みかん			634 25.6 18.6
水	コッペパン ミートソースに りっちゃんサラダ	コッペパン 油 油 さとう	ぶた肉 牛肉 大豆 チーズ ハム こんぶ かつお節	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ グリンピース トマト きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし		大豆	628 26.6 20.4
	むぎごはん どんがめじる ぶたにくのあますに	米 麦 ごま でんぶん 油 さとう	油あげ とうふ わかめ みそ ぶた肉	なす 玉ねぎ えのきたけ ねぎ たけのこ にんじん 玉ねぎ きぬさや		大豆 ごま	628 26.9 19.4
	げんりょうむぎごはん カレーうどん ピーンズサラダ	米 麦 うどん 油 さとう	とり肉 油あげ ツナ ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	にんじん 玉ねぎ りんご ねぎ キヤベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ		大豆	605 22.5 18.3
木	むぎごはん さわにわん とりのバーベキューソースかけ さんしょくあえ	米 麦 でんぶん さとう さとう	ぶた肉 とうふ とり肉	ごぼう たけのこ こんにゃく にんじん ねぎ りんご きゅうり にんじん もやし		大豆	609 27.5 18.6
火	むぎごはん かぼちやのみそし シイラのかおりあえ	米 麦 とうふ 油あげ わかめ みそ シイラ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん えのきたけ			大豆	639 29.3 18.6
金	むぎごはん キムチーズに きんしたまごのちゅうかあえ	米 麦 油 さとう じゃがいも マロニー さとう ごま油	ぶた肉 あつあげ チーズ とり肉 たまご	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 白菜キムチ きゅうり にんじん		大豆 卵	625 24.8 17.4
月	チキンライス フェジョアーダ コーンサラダ	米 麦 油 バター さとう オリーブ油 油 さとう	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ 青豆 きゅうり にんじん とうもろこし カリフラワー			608 20.4 20.5
13	むぎごはん にくじやが ごぼうのマヨあえ	米 麦 油 じやがいも さとう マヨネーズ(たまご不使用)	ぶた肉 あつあげ ツナ	玉ねぎ にんじん しいたけ 糸こんにゃく 青豆 ごぼう きゅうり にんじん		大豆	632 23.3 19.6
14	むぎごはん ぱちじる チーズチキンおおばまき	米 麦 そうめん 油 パン粉 小麦粉 でんぶん	油あげ とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ 大葉		大豆	601 23.6 18.4
火	ごまあえ	さとう ごま		さやいんげん にんじん		ごま	
15	むぎごはん トックスープ ビビンバ(ぐ)	米 麦 米粉 ごま油 油 さとう ごま油 でんぶん	ベーコン わかめ ぶた肉 たまご	にんじん 玉ねぎ えのきたけ たけのこ にんじん もやし ほうれん草 白菜キムチ		大豆 卵	622 22.6 20.0
水	16 げんりょうミルクパン ペスカトーレ チキンサラダ	減量ミルクパン スパゲッティ 油 油 さとう	ベーコン えび いか とり肉	玉ねぎ 青ピーマン 黄ピーマン エリンギ トマト きゅうり にんじん アスパラガス とうもろこし		えび いか	649 25.6 21.3
木	17 しろごはん かねんしゅい さんまのしおやき ぱいにくあえ	米 じゃがいも 小麦粉 油 さんま さとう	油あげ さんま かんてん	かぼちゃ ごぼう こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ 青魚 きゅうり キャベツ ぱい肉		大豆 青魚	631 24.0 22.3
金	21 むぎごはん おつきみじる ごもくきんびら じゅうごやせゼリー	米 麦 里いも 油 さとう ごま油 ごま さとう	とうふ 油あげ みそ ぶた肉 かんてん	にんじん 小松菜 しめじ ねぎ ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん ごま みかん果汁 ぶどう果汁		大豆 ごま	616 23.1 15.2
火	22 ひじきごはん こんさいじる あおさいりホキフライ アーモンドあえ	米 麦 さとう とり肉 とうふ パン粉 小麦粉 でんぶん 油 油 さとう アーモンド	ひじき とり肉 油あげ とり肉 とうふ ホキ あおさ ハム	にんじん こんにゃく にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ えのきたけ 白身魚		大豆	606 26.3 19.0
水	24 むぎごはん やながわに わふうドレッシングあえ	米 麦 油 さとう でんぶん 油 さとう	ぶた肉 たまご ツナ	ごぼう 玉ねぎ にんじん 青豆 きゅうり にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ		卵	628 27.9 19.2
木	27 むぎごはん とりだんごじる ぶたにくのしょうがいため	米 麦 パン粉 でんぶん さとう 油 さとう	とり肉 とうふ 油あげ ぶた肉	玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン 黄ピーマン		大豆	601 28.6 17.0
火	28 むぎごはん あつあげのちゅうかに はるさめのすのもの	米 麦 油 さとう じゃがいも はるさめ さとう ごま	ぶた肉 あつあげ うずらたまご ハム わかめ	こんにゃく にんじん しいたけ 大根 たけのこ 青豆 きゅうり にんじん		卵 大豆 ごま	608 23.7 17.1
29	むぎごはん ハヤシライス れんこんサラダ	米 麦 油 さとう 油 さとう	牛肉(えびの産) とり肉	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト れんこん きゅうり にんじん 千切大根			644 23.9 19.9
水	30 くりごはん いものこじる いわしのトマトに	米 麦 油 くり じゃがいも 里いも さつまいも さとう 米粉 油 さとう	とり肉 油あげ みそ いわし 寒天 とり肉	にんじん しいたけ ねぎ 玉ねぎ トマト レモン果汁		大豆 青魚	605 24.1 17.9
木	かんてんのあえもの	寒天 とり肉	きゅうり にんじん				