



令和3年度 10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
金	1 むぎごはん	米 麦					625
	ぐだくさんじる	マロニー	ぶた肉		かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ		27.8
	シイラのピリカラフル	米粉 油 さとう ごま油	シイラ		青豆 とうもろこし ピーマン カラーピーマン	白身魚	17.1
月	4 むぎごはん	米 麦					611
	じぶに	日本一周味めぐり 【石川県】	さといも さとう でんぶん	とり肉 あつあげ ふ	しいたけ 大根 にんじん 小松菜	大豆	21.3
	ごまネーズあえ		ごま マヨネーズ(卵不使用)	ハム	さやいんげん きゅうり にんじん	ごま	21.3
火	5 むぎごはん	米 麦					605
	たまごスープ		ごま油 でんぶん	ベーコン たまご	玉ねぎ にんじん えのきたけ もやし なら	卵	24.3
	ひじきのちゅうかいため		油 ごま油 さとう	ぶた肉 ひじき	にんじん グリンピース カラーピーマン		21.7
水	6 うめなごはん	米 麦 さとう ごま	かつおぶし		青菜 うめ	ごま 魚	639
	にくじゃが	岡山小6年 リクエスト献立	じゃがいも 油 さとう	ぶた肉 こうやどうふ	にんじん 玉ねぎ 糸こんにやく しいたけ 青豆	大豆	28.4
	りっちゃんサラダ		さとう 油	ハム こんぶ かつおぶし	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし	魚	16.7
木	7 フィッシュバーガー(タルタルソース)	パン粉 バン粉 小麦粉 油 でんぶん さとう	ホキ		キャベツ にんじん レモン汁 ピクルス 玉ねぎ	魚 柑橘類	683
	チリコンカン		じゃがいも 油 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	玉ねぎ にんじん トマト グリンピース		32.3
	8 むぎごはん	米 麦					26.1
金	はくさいとさけボールのスープ	マロニー 油 さとう	さけ たら あつあげ わかめ		玉ねぎ にんじん はくさい チンゲン菜 ねぎ	魚	601
	れんこんいりつくね	しょうこ:2個 しょうこ:3個	バン粉 さとう 油 でんぶん	とり肉	玉ねぎ れんこん		22.1
	むらさきキャベツのサラダ		油 ごま油 さとう	とり肉	キャベツ むらさきキャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ		17.3
水	13 むぎごはん	米 麦					671
	ひよこまめカレー		じゃがいも 油	とり肉 ひよこ豆 チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース とうもろこし りんご		24.3
	ツナわかめサラダ		油 さとう	ツナ わかめ	きゅうり にんじん カリフラワー	魚	21.4
木	14 むぎごはん	米 麦					637
	ぶたにくとあつあげのみそに		さとう 油	ぶた肉 あつあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ たけのこ こんにやく	大豆	26.0
	ひゅうがなつドレッシングサラダ		油	ハム	アスパラガス キャベツ にんじん 日向夏果汁	柑橘類	21.2
金	15 むぎごはん	米 麦					603
	のりふで	日本一周味めぐり 【島根県】	でんぶん	とり肉 とうふ 油あげ のり	大根 にんじん	大豆	28.8
	ぶたにくのピリからいため		油 さとう	ぶた肉	玉ねぎ にんじん れんこん カラーピーマン ねぎ		18.0
月	18 しろごはん	米					636
	さといものすりながしじる	えびの ふるさと給食	さといも	たまご	にんじん えのきたけ ねぎ	卵	24.6
	とりこくのみそころばかし		さとう 油	とり肉 みそ	こんにやく にんじん 大根 青豆	大豆	19.1
火	19 むぎごはん	米 麦					655
	きのこスープ			ベーコン	えのきたけ しめじ エリンギ 玉ねぎ にんじん なら		17.8
	やきぐりコロッケ		じゃがいも くり さつまいも 油 バン粉 小麦粉 でんぶん				23.3
水	20 キムタクごはん	米 麦 油 ごま油	ぶた肉		白菜キムチ たくあん ねぎ		652
	さつまいものみそしる	飯野中3年 リクエスト献立	さつまいも	とうふ 油あげ わかめ みそ	玉ねぎ しめじ	大豆	20.2
	チーズサラダ		油 さとう	チーズ	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん		19.7
木	21 こくとうパン		こくとうパン				719
	ポトフ		じゃがいも	ウインナー	玉ねぎ 大根 にんじん カリフラワー しめじ パセリ		26.8
	スパゲッティサラダ		スパゲッティ マヨネーズ(卵不使用)	ツナ	アスパラガス キャベツ にんじん	魚	27.4
金	22 むぎごはん	米 麦					618
	ざくざくじる	日本一周味めぐり 【福島県】	さつまいも	とり肉 とうふ	大根 にんじん ねぎ こんにやく	大豆	24.1
	さばのホイル焼き		さとう 米粉	さば みそ		青魚 大豆	20.1
月	25 むぎごはん	米 麦					606
	かぼちゃのそぼろに		油 さとう	とり肉 あつあげ	糸こんにやく かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 青豆	大豆	22.3
	ちくさあえ		油 さとう	糸かまぼこ 油あげ	ほうれん草 きゅうり もやし にんじん	魚 大豆	16.4
火	26 むぎごはん	米 麦					622
	ぶたじる		じゃがいも	ぶた肉 とうふ みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ こんにやく	大豆	22.7
	いろどりやさいのたまごやき		油 さとう	たまご ぶた肉 こんぶ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草	卵	21.5
水	27 むぎごはん	米 麦					696
	とうふのちゅうかスープ		ごま油	ベーコン とうふ わかめ	にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	大豆	29.3
	さかなとカシューナッツのあまずに		油 でんぶん さとう カシューナッツ	カンパチ(宮崎県産)	ピーマン にんじん とうもろこし りんご	白身魚	27.0
木	28 むぎごはん	米 麦					601
	フォーガー		さとう 米 でんぶん	とり肉	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 もやし キャベツ ねぎ		25.1
	ガパオライス		油 さとう	ぶた肉 大豆	にんじん 玉ねぎ カラーピーマン	大豆	18.1
金	29 ゆかりごはん	米 麦					623
	しっぽくうどん	日本一周味めぐり 【香川県】	うどん	とり肉 油あげ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	大豆	21.0
	ごしきあえ		ごま 油	ハム	にんじん アスパラガス キャベツ もやし	ごま	19.5