



令和3年度 11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	ごもくチャーハン	米 麦 油 さとう でんぷん	やきぶた		にんじん たけのこ しいたけ ねぎ		616
	まいぼーどうふ	油 ごま油 でんぷん さとう	ぶた肉 とうふ みそ		玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	大豆	21.1
	フルーツあんぱん	さとう	乳		りんご パイナップル おうとう		17.6
2	むぎごはん	米 麦					615
	のっぺいじる	里いも でんぷん	とり肉 とうふ 油あげ		こんにゃく 大根 にんじん ねぎ	大豆	25.0
	さばのみそに	さとう 米粉	さば みそ			大豆 青魚	20.8
4	さんしよくあえ	さとう			青豆 にんじん もやし		
	むぎごはん	米 麦					607
	じゃがいものうまに	じゃがいも 油 さとう	とり肉 あつあげ		にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	大豆	22.6
5	こぎつねサラダ	さとう ごま油	糸かまぼこ 油あげ		きゅうり にんじん ほうれん草 もやし	魚 大豆	18.2
	むぎごはん	米 麦					654
	ひよこまめスープ	じゃがいも	ベーコン ひよこ豆		玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ		19.2
8	にくじゃがコロッケ	じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 油	牛肉		玉ねぎ		21.9
	イタリアンサラダ	油 さとう			きゅうり カリフラワー にんじん 赤ピーマン		
	むぎごはん	米 麦					628
9	とりにくとさつまいものくずに	さつまいも さとう でんぷん	とり肉 あつあげ		大根 にんじん こんにゃく しいたけ 青豆	大豆	23.8
	かみかみサラダ	さとう ごま油 ごま	ツナ		ごぼう にんじん とうもろこし きゅうり	ごま 魚	16.3
	むぎごはん	米 麦					603
10	ごじる	じゃがいも	大豆 わかめ とうふ 油あげ みそ		にんじん ほうれん草	大豆	25.5
	てげうまどん(ぐ)	油 さとう ごま油	いもごぶた(えびの産)		玉ねぎ にんじん こんにゃく 干切大根 しいたけ さやいんげん れんこん		15.9
	むぎごはん	米 麦					639
11	とろろじる(とろろこんぶ)		とり肉 こんぶ		にんじん 大根 ごぼう 大根葉		29.9
	しろみざかなのあまずし	でんぷん 油 ごま油 さとう	まだい(宮崎産)		玉ねぎ たけのこ にんじん 青豆 りんご	白身魚	21.1
	げんりょうコッペパン	げんりょうコッペパン					671
12	きのコスパゲッティ	スパゲッティ 油	ぶた肉 ベーコン		にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ 小松菜		27.0
	ひじきサラダ	さとう	とり肉 ひじき		きゅうり アスパラガス とうもろこし にんじん		22.9
	チョコクレープ	さとう ココアパウダー 米粉 油	豆乳			大豆	
15	むぎごはん	米 麦					605
	にらたまスープ	ごま油 でんぷん	ベーコン とうふ たまご		しめじ にんじん 玉ねぎ にら	卵 大豆	23.7
	チンジャオロース	油 さとう ごま油 でんぷん	ぶた肉		にんじん 青ピーマン カラーピーマン たけのこ		21.5
16	むぎごはん	米 麦					636
	チキンカレー	じゃがいも 油	とり肉 チーズ		玉ねぎ にんじん グリンピース りんご		21.0
	わかめサラダ	さとう	糸かまぼこ わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 寒天		きゅうり にんじん アスパラガス とうもろこし 青じそ	魚	20.0
17	しろごはん	米					600
	にしめ	里いも さとう	とり肉 あつあげ こんぶ		にんじん ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ	大豆	23.9
	みそアーモンドあえ	アーモンド さとう	ハム みそ		ほうれん草 キャベツ きゅうり	大豆	18.1
18	むぎごはん	米 麦					601
	はくさいのかきたまじる	でんぷん	とうふ たまご		玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ はくさい	大豆 卵	26.7
	ぶたにくとれんこんのいためもの	油 さとう でんぷん ごま油	ぶた肉 あつあげ		にんじん れんこん 青ピーマン カラーピーマン	大豆	17.1
24	むぎごはん	米 麦					649
	さつまじる	さつまいも	とり肉 みそ		ごぼう にんじん ほうれん草	大豆	25.0
	ハンバーグおろしソースかけ	でんぷん さとう	ぶた肉 とり肉		玉ねぎ 大根 ねぎ		19.4
25	むぎごはん	米 麦					623
	カラフルスープ		ベーコン		にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜		22.9
	あじのチーズフライ	パン粉 小麦粉 油	あじ チーズ あおさ			青魚	20.4
26	ハムのマリネ	油 さとう	ハム		玉ねぎ きゅうり にんじん レモン果汁	柑橘類	
	むぎごはん	米 麦					611
	ぎょうざスープ	小麦粉 油	ぶた肉 ベーコン		ねぎ 玉ねぎ にんじん えのきたけ チンゲン菜		22.7
29	ぶたにくのちゃんちゃんやき	バター さとう	ぶた肉 あつあげ みそ		玉ねぎ にんじん キャベツ エリンギ	大豆	20.2
	むぎごはん	米 麦					602
	あかだし	じゃがいも	とうふ みそ		玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	大豆	22.4
30	さんまのしょうがに	さとう でんぷん	さんま		しょうが	青魚	18.7
	コーンあえ	油 さとう	とり肉		キャベツ にんじん とうもろこし		
	ミルクパン	ミルクパン					647
31	ポークピーンズ	油 さとう	ぶた肉 ベーコン ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆		玉ねぎ にんじん かぼちゃ グリンピース トマト		27.1
	エッグサラダ	でんぷん さとう 油	たまご		カリフラワー きゅうり キャベツ にんじん	卵	22.3
	むぎごはん(おかかふりかけ)	米 麦 でんぷん さとう	かつおぶし のり			魚	609
1	けんちゃんに	さとう	とり肉 あつあげ		にんじん ごぼう 大根 こんにゃく 青豆	大豆	21.5
	さつまいもサラダ	マヨネーズ(卵不使用) さつまいも	ハム		きゅうり はくさい		21.4
	げんりょうむぎごはん	米 麦					600
2	おっきりこみ	小麦粉	とり肉 油あげ こんぶ		にんじん 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	大豆	22.4
	ごまレサラダ	さとう ごま	とり肉 大豆		にんじん きゅうり れんこん	ごま 大豆	18.8
	コーンごはん	米 麦 バター			とうもろこし		695
3	ポターージュ	じゃがいも 油 さとう 小麦粉	ベーコン 白花豆 白いんげん豆 とり肉 牛乳 生クリーム		玉ねぎ にんじん パセリ		24.6
	ココロチーズサラダ	油	チーズ		アスパラガス きゅうり にんじん カリフラワー		21.6
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゆう ぜんふんにゆう				