



# 令和3年度 2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	『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	むぎごはん	米 麦				603 21.9 19.8
	はるさめスープ	春雨 ごま油	ベーコン	にんじん しいたけ えのきたけ ほうれん草 にら		
	とりにくとひよこまめのピリからいため	油 さとう ごま油	とり肉 ひよこ豆	玉ねぎ カラーピーマン キャベツ		
2	むぎごはん	米 麦				605 21.1 20.0
	せんぎりだいこんのみそしる		わかめ 油あげ とうふ みそ	千切大根 にんじん えのきたけ	大豆	
	はつがげんまいりつくね	パン粉 はつがげんまい さとう	とり肉	玉ねぎ		
3	こまつなのドレッシングあえ	さとう 油		小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ		649 27.0 20.7
	むぎごはん	米 麦				
	みぞれじる	でんぶん	とり肉 とうふ	にんじん 大根 みつば	大豆	
4	いわしほいにくおおぼフライ	油 パン粉 小麦粉 でんぶん	いわし	うめ 大葉	青魚	667 25.2 21.2
	あまずあえ	さとう		きゅうり にんじん さやいんげん		
	せつぶんまめ	さとう ことう でんぶん 小麦粉 もち米	大豆		大豆	
5	むぎごはん	米 麦				667 25.2 21.2
	たまごカレー	じゃがいも 油	ぶた肉 うずら卵 チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご	卵	
	ひじきのサラダ	さとう	とり肉 ひじき	きゅうり 白菜 とうもろこし 青豆		
7	むぎごはん	米 麦				615 23.7 19.6
	スキーじる	さつまいも	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	
	さんまのしょうがに	さとう でんぶん	さんま	しょうが	青魚	
8	こんぶあえ		しおこんぶ	にんじん キャベツ		718 25.4 26.9
	むぎごはん	米 麦				
	ちゅうかコーンスープ	じゃがいも ごま油		玉ねぎ にんじん チンゲン菜 とうもろこし		
9	とりにくのカシューナッツいため	油 小麦粉 でんぶん さとう	とり肉	カラーピーマン りんご		638 22.0 20.5
	むぎごはん	米 麦				
	じゃがいもとベーコンのにも	じゃがいも さとう	ぶた肉 ベーコン	こんにやく しいたけ にんじん 玉ねぎ 青豆		
10	ごまドレサラダ	ごま さとう	とり肉	にんじん きゅうり れんこん とうもろこし	ごま	613 24.7 24.2
	コッペパン	コッペパン				
	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		
11	ハートのハンバーグ(ケチャップ)	でんぶん さとう じゃがいも	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ		631 25.0 25.2
	いんげんのソテー	バター	ウインナー	さやいんげん カリフラワー		
	むぎごはん	米 麦				
14	かぶとケールのスープ	ごま油 でんぶん	ベーコン	かぶ にんじん しいたけ ケール もやし		631 25.0 25.2
	チキンのバジルやき		とり肉	バジル		
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	ハム	にんじん きゅうり		
15	しるごはん	米				636 16.5 17.3
	こめこのだごじる	米粉 でんぶん	ぶた肉 みそ	大根 にんじん 白菜 ほうれん草 ねぎ	大豆	
	がね	さつまいも 小麦粉 油		ごぼう かぼちゃ にんじん		
16	ゆかりあえ	油		キャベツ もやし ゆかり		602 31.3 15.9
	むぎごはん	米 麦				
	のっぺいじる	さといも でんぶん	とり肉 とうふ	こんにやく 大根 にんじん ねぎ	大豆	
17	あじそぼろどん(ぐ)	ごま さとう 油	あじ みそ	しいたけ にんじん 玉ねぎ 青豆	ごま 青魚 大豆	696 21.2 20.8
	コーンごはん	米 麦 パター		とうもろこし		
	ミートボールのトマトに	パン粉 でんぶん じゃがいも さとう 油	とり肉 ぶた肉 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト		
18	グリーンサラダ	油 さとう	ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆	アスパラガス カリフラワー キャベツ ピーマン		627 21.9 15.7
	チョコプリン	チョコプリン				
	むぎごはん	米 麦				
21	いもたき	さといも もち さとう	とり肉 油あげ	にんじん しいたけ こんにやく さやいんげん	大豆	600 21.6 31.7
	だいこんサラダ	さとう 油	ツナ かつお節	大根 きゅうり にんじん	魚	
	ひだまりパン	小麦粉 さとう 油	卵 にゆう		卵	
22	きのこのスープ		ベーコン	えのきたけ しめじ エリンギ 玉ねぎ にら にんじん		601 23.9 14.5
	グラタン	マカロニ マーガリン	牛にゆう チーズ ベーコン	ほうれん草		
	ツナサラダ	油 さとう	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	魚	
24	むぎごはん	米 麦				605 26.2 17.4
	かぼちゃのそぼろに	油 さとう	とり肉 ちくわ あつあげ	糸こんにやく かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 青豆	魚 大豆	
	はくさいサラダ	さとう 油	ハム	白菜 きゅうり にんじん とうもろこし		
25	むぎごはん	米 麦				729 20.2 34.7
	こんにゃくごまじる	さといも ごま	とり肉 みそ	にんじん 大根 こんにやく れんこん しいたけ ねぎ	大豆 ごま	
	いもこぶたのしょうがいため	油 さとう	いもこぶた	玉ねぎ にんじん ピーマン カラーピーマン		
28	ごもくチャーハン	米 麦 さとう でんぶん 油	ぶた肉	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ		601 26.4 17.7
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ		
	エビマヨ	油 コンデンスミルク 小麦粉 さとう マヨネーズ(卵不使用) でんぶん	えび	玉ねぎ パセリ	えび	
月	むぎごはん	米 麦				601 26.4 17.7
	ぶたにくとあつあげのちゅうかに	じゃがいも さとう 油	ぶた肉 あつあげ うずら卵	こんにやく にんじん しいたけ 大根 たけのこ 青豆	大豆 卵	
月	チャーシューあえ	さとう	ぶた肉	もやし きゅうり にんじん		