



令和3年度 4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
7	むぎごはん	米 麦					611
	いなかじる	じゃがいも	とり肉 とうふ みそ		にんじん 大根 ねぎ こんにやく	大豆	23.9
	ぶたどん(ぐ)	油 さとう	ぶた肉		玉ねぎ にんじん しいたけ ほうれん草		15.2
8	こくとうパン	こくとうパン					662
	コーンシチュー	じゃがいも 油 小麦粉	とり肉 牛乳		玉ねぎ にんじん パセリ とうもろこし		22.9
	はなやさいサラダ	油 さとう	ハム(卵不使用)		アスパラガス カリフラワー きゅうり にんじん		23.2
9	むぎごはん	米 麦					647
	わかたけじる		とうふ わかめ		たけのこ にんじん えのきたけ みつば	大豆	22.7
	にくだんごのあんがらめ	油 さとう でんぶん ごま油	ぶた肉 とり肉		玉ねぎ にんじん 青ピーマン		23.3
12	さくらめし	米 麦					648
	みそにくじゃが	じゃがいも 油 さとう	とり肉 あつあげ みそ		にんじん 玉ねぎ 糸こんにやく たけのこ 青豆	大豆	21.0
	ごぼうのマヨあえ	マヨネーズ(卵不使用)			ごぼう れんこん きゅうり にんじん		21.7
13	むぎごはん	米 麦					619
	はるさめスープ	はるさめ ごま油	ベーコン		にんじん しいたけ 小松菜 ねぎ		24.4
	ぶたにくとカラフルピーマンのいためもの	油 さとう でんぶん ごま油	ぶた肉		にんじん 青ピーマン カラーピーマン れんこん		20.5
14	むぎごはん	米 麦					602
	むらくもじる	でんぶん	とり肉 とうふ わかめ たまご		玉ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	卵 大豆	27.4
	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ			青魚 大豆	17.9
15	むぎごはん	米 麦					704
	ポークカレー	油 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	23.2
	フルーツポンチ	さとう			りんご果汁 いちご果汁 黄桃 ナタデココ バイナップル		20.4
16	むぎごはん	米 麦					616
	つみれじる	でんぶん さとう	とうふ 魚肉すり身		ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ かぼちゃ ほうれん草	大豆 魚	22.6
	ぐだくさんミンチカツ	油 バン粉 でんぶん さとう	とり肉 ぶた肉		玉ねぎ にんじん 青豆 とうもろこし キャベツ		19.1
19	あまずあえ	さとう ごま油			大根 きゅうり にんじん とうもろこし		617
	むぎごはん	米 麦					24.6
	コンソメスープ	じゃがいも	ウインナー		玉ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ パセリ		21.6
20	とりのハニーマスタードやき	はちみつ	とり肉				21.6
	おんやさいサラダ	オリーブ油			ブロッコリー にんじん	ブロッコリー	
	むぎごはん	米 麦					611
21	マーボーあつあげ	油 さとう でんぶん ごま油	ぶた肉 あつあげ みそ		玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース	大豆	24.5
	もやしナムル	ごま油 さとう ごま	とり肉		きゅうり もやし にんじん	ごま	19.0
	さんさいおこわ	米 もち米 油 さとう	とり肉 油あげ		しいたけ にんじん わらび えのきたけ たけのこ	大豆	602
22	けんちんじる	里いも ごま油	とうふ		にんじん ごぼう 大根 ねぎ	大豆	28.7
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし		ばいにく	青魚	18.7
	さんしよあえ	さとう			さやいんげん カリフラワー とうもろこし		
23	げんりようコッペパン	減量コッペパン					623
	ナポリタン	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう	ベーコン ぶた肉 チーズ		玉ねぎ にんじん 青ピーマン トマト		24.5
	はるいろサラダ	油 さとう	たまご		アスパラガス キャベツ にんじん とうもろこし	卵	20.5
26	おいわいゼリー	さとう			いちご果汁 クランベリー果汁		
	むぎごはん	米 麦					682
	あおさじる		あおさのり とうふ		えのきたけ しいたけ にんじん	大豆	26.1
27	とりにくのからあげねぎソースがけ	油 でんぶん 小麦粉 さとう ごま油	とり肉		ねぎ		25.3
	ごまあえ	さとう ごま			もやし にんじん キャベツ	ごま	
	ピラフ	米 麦 さとう バター 油	とり肉		とうもろこし にんじん 玉ねぎ トマト		603
28	はるやさいのクリームに	バター 小麦粉	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 生クリーム		玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ グリンピース		20.5
	ポパイサラダ	さとう 油	とり肉		ほうれん草 きゅうり もやし にんじん		20.4
	しろごはん	米					602
29	えびのっこじる		とり肉 油あげ こんぶ とうふ		大根 にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	大豆	26.7
	しろみざかなのあまずあんかけ	油 さとう でんぶん 米粉	シイラ		にんじん 玉ねぎ えのきたけ 青ピーマン	白身魚	18.3
	むぎごはん	米 麦					617
30	ワンタンスープ	小麦粉 でんぶん さとう 油	ベーコン 魚肉すり身 とうふ		キャベツ えのきたけ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しいたけ	魚 大豆	24.2
	ホイコーロー	油 さとう ごま油 でんぶん	ぶた肉 あつあげ みそ		たけのこ キャベツ 青ピーマン にんじん	大豆	20.2
	むぎごはん(しそこんぶふりかけ)	米 麦 さとう	こんぶ 青のり		赤しそ		601
31	かぼちゃのそぼろに	油 さとう	とり肉 あつあげ		かぼちゃ 糸こんにやく にんじん 玉ねぎ 青豆	大豆	23.4
	ミックスピーンズサラダ	油 さとう	ツナ(まぐろ) ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆		キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しいたけ	魚	14.4

今年度は「日本一周 味めぐり」として、日本各地の郷土料理や食材を取り入れた献立が登場します。

4月は静岡県「さくらめし」、神奈川県「けんちん汁」、三重県の特産物「あおさのり」を使用した「あおさ汁」を提供する予定です。お楽しみに♪

