



# 令和3年度 5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
6	たきこみごはん	米 麦 ごま油 さとう 油	ぶた肉		にんじん たけのこ しいたけ		645 24.7 14.0
	さんかいじる	さといも でんぷん さとう	とうふ わかめ はんぺん		しめじ にんじん ねぎ	魚 やまいも	
	いわしのみぞれに	さとう でんぷん	いわし		大根	青魚	
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり		
木	かしわもち	さとう うるち米	小豆 かんてん				
7	むぎごはん	米 麦					617 26.2 18.3
	ぶたにくとがんものちゅうかに	油 でんぷん さとう じゃがいも	ぶた肉 とうふ		にんじん きくらげ こんにやく しいたけ 大根 たけのこ 青豆	大豆	
金	はるさめサラダ	はるさめ さとう ごま油	ハム		キャベツ きゅうり もやし にんじん		
10	むぎごはん	米 麦					600 24.2 15.2
	おおびらじる	さといも	とり肉		大根 にんじん れんこん しいたけ ねぎ しらたき		
月	ごぼとんとん	油 さとう	ぶた肉		ごぼう にんじん 玉ねぎ		
11	むぎごはん	米 麦					665 17.5 27.5
	わかめスープ	ごま油	ベーコン わかめ とうふ		玉ねぎ にんじん えのきたけ	大豆	
	はるまき	油 はるさめ でんぷん 小麦粉 さとう 米粉	ぶた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しいたけ		
火	さんしょくナムル	さとう ごま油			ほうれん草 もやし にんじん		
12	げんりょうだいこんばごはん	米 麦					636 26.3 17.9
	じゃじゃめん	うどん 油 さとう	ぶた肉 大豆 赤みそ		にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ いら	大豆	
	はるキャベツのサラダ	ごま油 さとう	たまご		きゅうり 春キャベツ にんじん	卵	
水	ジョア(マスカット)				だっしふんにゅう		
13	ミルクパン	ミルクパン					667 24.1 24.5
	コーンチャウダー	じゃがいも 油 小麦粉	ベーコン きゅうりにゅう		玉ねぎ にんじん パセリ とうもろこし		
木	やさいのレモンマリネ	さとう 油	ハム		キャベツ カリフラワー 玉ねぎ にんじん レモン汁	柑橘類	
14	むぎごはん	米 麦					600 22.6 19.3
	よしのじる	じゃがいも でんぷん	あつあげ		にんじん 大根 しいたけ 小松菜	大豆	
	さんまのかんろに	さとう はちみつ でんぷん	さんま			青魚	
金	あおまめサラダ	ごま油 さとう			青豆 キャベツ きゅうり にんじん		
17	しろごはん	米					619 22.4 17.0
	なめこじる	じゃがいも	とうふ 油あげ みそ		なめこ にんじん ねぎ	大豆	
	きんぴらに	油 さとう	牛肉 あつあげ		ごぼう にんじん ピーマン 糸こんにやく	大豆	
18	むぎごはん	米 麦					602 22.4 18.1
	とりにくとやさいのたきあわせ	油 じゃがいも さとう	とり肉		しいたけ にんじん れんこん たけのこ こんにやく 青豆		
火	ちぎさあえ	さとう 油	糸かまぼこ 油あげ		ほうれん草 もやし にんじん	魚 大豆	
19	たのかんめし	米 麦 油 さとう	とり肉		ごぼう しいたけ にんじん		607 20.5 16.6
	かねんしゆい	じゃがいも 小麦粉 油			かぼちゃ 大根 えのきたけ こんにやく ねぎ		
	きゅうりのサラダ	油 さとう	ツナ(まぐろ)		きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ しいたけ	魚	
20	むぎごはん	米 麦					610 23.2 20.9
	やさいスープ		ぶた肉		玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし		
	サーモンチーズフライ	パン粉 小麦粉 油	サーモン チーズ おあさ			魚	
	そえやさい	さとう			もやし きゅうり にんじん		
21	むぎごはん	米 麦					668 25.6 21.6
	たまごカレー	油 じゃがいも	ぶた肉 うずらたまご チーズ		玉ねぎ にんじん グリンピース りんご	卵	
金	ひじきのサラダ	さとう	とり肉 ひじき		きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん		
24	むぎごはん	米 麦					616 22.0 17.3
	じゃがいもとベーコンのもの	じゃがいも 油 さとう	ベーコン ぶた肉		こんにやく しいたけ にんじん 玉ねぎ 青豆		
月	ばいにくあえ	さとう	ちくわ		れんこん 小松菜 もやし ばいにく	魚	
25	むぎごはん	米 麦					601 24.4 18.8
	レタスのちゅうかスープ	はるさめ でんぷん	ベーコン		えのきたけ にんじん しいたけ もやし レタス いら		
火	いもこぶたのピリからいため	油 さとう	いもこぶた		玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜		
26	むぎごはん	米 麦					611 29.3 18.6
	とりにとせふうスープ	油	とり肉 くるまふ 赤みそ		にんじん 白菜 ごぼう ほうれん草 しいたけ	大豆	
水	さかなのごまあぶらあげ	でん粉 油 さとう ごま油	フカ		ねぎ	白身魚	
27	コッペパン	コッペパン					625 25.6 20.2
	ミートボールのトマトに	じゃがいも さとう パン粉 でん粉	とり肉 ぶた肉 生クリーム		玉ねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース		
	アスパラサラダ	油 さとう	ツナ(まぐろ)		アスパラガス きゅうり にんじん とうもろこし	魚	
28	むぎごはん	米 麦					603 24.3 19.5
	ごもくじる	さといも	ぶた肉 油あげ		大根 にんじん えのきたけ ねぎ	大豆	
	はつがげんまいりつくね	パン粉 油 はつがげんまい さとう	とり肉		玉ねぎ		
金	いんげんのごまあえ	さとう ごま			さやいんげん にんじん	ごま	
31	むぎごはん	米 麦					610 22.9 21.2
	ブイヤベース	じゃがいも オリーブオイル	ベーコン たら		にんじん 玉ねぎ えのきたけ パセリ	白身魚	
月	アーモンドサラダ	油 さとう アーモンド	ハム		キャベツ きゅうり にんじん		