

2025



# こんだてひょう

今月の郷土料理		えびめし (岡山県)		1 (きん)	2 (ど)
<p>★21日の『えびめし』は岡山県の郷土料理です。 『えびめし』とは、ケチャップやカレー粉などを合わせた特製ソースで炒めた黒い見た目が特徴のチャーハンのような料理です。具材にはむきえびやたまねぎなどの野菜が使われ、付け合わせとして錦糸卵を添えているものが一般的とされています。えびや野菜の食感が楽しめ、甘い味付けが好まれる、岡山県では代表的な郷土料理です。</p>				パン ハンバーグ レタス ひじきのいために フルーツ  462/309kcal	ごはん ぎゅうにくととうふのみそだき かぼちゃサラダ フルーツ  416/320kcal
4 (げつ)	5 (か)	6 (すい)	7 (もく)	8 (きん)	9 (ど)
ごはん きりぼしだいこんのたまごやき いそべポテト はるさめなます フルーツ  390/300kcal	ごはん とりからあげのサラダふう トマト みそしる フルーツ  482/379kcal	ごはん マーボー豆腐 ココロサラダ フルーツ  479/357kcal	ごはん さかなのあまずあん ちゅうかスープ フルーツ  393/303kcal	ごはん カレー・サラダ フルーツ  440/352kcal 	イタリアンスパゲティ じゃがいもとにんじんのグラッセ フルーツ  394/307kcal
11 (げつ)	12 (か)	13 (すい)	14 (もく)	15 (きん)	16 (ど)
	ごはん さかなのなんばんづけ こふきいも こまつなのごまあえ フルーツ  496/376kcal	ごはん ぎゅうにくととうふのみそだき かぼちゃサラダ フルーツ  416/320kcal	ごはん ようふうにくじゃが スパゲティサラダ フルーツ  509/376kcal	パン さかなのばんこやき トマト ほうれんそうのみもザあえ フルーツ  478/350kcal	ごはん こうや豆腐のたまごとし さつまいものサラダ フルーツ  409/312kcal
18 (げつ)	19 (か)	20 (すい)	21 (もく)	22 (きん)	23 (ど)
ごはん きりぼしだいこんのたまごやき いそべポテト はるさめなます フルーツ  390/300kcal	ごはん とりからあげのサラダふう トマト みそしる フルーツ  482/379kcal	ごはん マーボー豆腐 ココロサラダ フルーツ  479/357kcal	★えびめし さかなのあまずあん ちゅうかスープ フルーツ  511/411kcal	パン ちぐさやき ポイルキャベツ さんしょくあまに フルーツ  423/274kcal	イタリアンスパゲティ じゃがいもとにんじんのグラッセ フルーツ  394/307kcal
25 (げつ)	26 (か)	27 (すい)	28 (もく)	29 (きん)	30 (ど)
ごはん さかなのなんばんづけ こふきいも こまつなのごまあえ フルーツ  496/376kcal	ごはん ハンバーグ レタス ひじきのいために フルーツ  462/3309kcal	ごはん ようふうにくじゃが スパゲティサラダ フルーツ  509/376kcal	ごはん さかなのばんこやき トマト ほうれんそうのみもザあえ フルーツ  478/350kcal	☆おたんじょうびかい☆ チャーハン チキンカツ ブロッコリーのしおゆで サラダ・フルーツ  462/364kcal 	ごはん こうや豆腐のたまごとし さつまいものサラダ フルーツ  416/320kcal

\*エネルギー表示は 幼児/乳児 kcal となっています。

\*仕入れ等の事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。