

3月 こんだてひょう

2024年

※牛乳は毎日つきます。 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

山田学校給食センター

日	主食		赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		調味料その他		アレルギー表示		エネルギー		調味料の原材料表
	黄の仲間	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	調味料その他	義務8品目	推奨20品目	小学校	中学校	たんばく質				
1 金	ごもくすし 五目寿司	ごもくすし 五目寿司	とりにく あぶら かまぼこ	【かまぼこ】たらすりみ 植物たんぱく 食塩 臭 味調味料 砂糖 加工でんぷん(アレルギー：大 豆)	こめ さんおんとう	にんじん たけのこ ごぼう あおまめ	淡口しょうゆ 料理酒 塩 米酢	小麦 大豆 鶏肉	609	736	【オイスターソース】 魚介エキス(ほたて、かき、すけそうら) 砂糖 かき 昆布エキス 酵母エキス 水あめ 食塩 酒精 でん ぷん (アレルギー：なし)				
		いろど 彩りたまごやき	たまご ぶたにく こんぶ ゼラチン	しょうぶつあぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でん粉発酵調味料 しょうゆ 塩 かつお節だし かつおエキスパウダー	小麦 大豆 ゼラチン	23.1	27						
		うお 魚そうめん汁	うおそうめん とうふ わかめ	えのきたけ にんじん ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 料理酒 塩	小麦 大豆									
		ひなあられ(山小・夏小・中学校)	のり	もちこめ さとう	しょうゆ	-	大豆								
4 月	むぎ 麦ごはん	ちゅうがどんぶり 中華丼の具	ぶたにく うずらたまご	でんぷん こめあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ちんげんさい もやし	おろししょうが がらスープ 中華スープの素 淡口しょうゆ みりん オイスターソース 料理酒 塩	小麦 卵 豚肉 鶏肉 大豆 ごま	699	891						
		あ はるま しょう こ ちゅうこ 揚げ春巻き(小1個・中2個)	ぶたにく	だいたあぶら ラード はるまめ でんぷん こむぎこ さとう こめこ こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ ししいけ	しょうゆ しょうがペースト ポークビヨン ショートニ ング ポークエキス 発酵調味料 酵母エキス 香辛料 塩	小麦 豚肉 大豆	22.3	26.2						
		ひなあられ(木小・中小)	のり	もちこめ さとう	しょうゆ	-	大豆								
5 火	ことう 黒糖パン	はるまめ いた 春雨のカレー炒め	ベーコン	【ベーコン】豚肉 塩 砂糖 香辛料 グルタミン酸 Na リン酸Na 亜硝酸Na (アレルギー：豚肉)	こめあぶら はるまめ さんおんとう	たまねぎ にんじん キャベツ	おろしにんにく おろししょうが カレー粉 料理酒 コンソメ 淡口しょうゆ	小麦 大豆 豚肉	612	746					
		野菜スープ	とりにく	にんじん たまねぎ こまつな パセリ	がらスープ 野菜パイオン 淡口しょうゆ 料理酒 塩 こしょう	小麦 大豆 鶏肉	24	28							
		かたぬ 型抜きチーズ	ナチュラルチーズ				乳	-							
6 水	ごはん	★ベジ活の日★ 【本日の野菜の量】 ・小学校約135g ・中学校約160g	ぎゅうにく やきどふ	さんおんとう	たまねぎ ほうれん さいごん しいたけ ねぎ	料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	小麦 牛肉 大豆	616	769						
		さんしやく 三色ナムル	さんおんとう ごま ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん	米酢 淡口しょうゆ 塩	小麦 大豆 ごま	26.5	31.4							
7 木	コッペパン	★ひむか産地産の日★ ミルフィーユとんかつ	ぶたにく(都城市産)	パンこ でんぷん こめあぶら		フライ用調味料 味つき塩コショウ 増粘多糖類 イーストフード 調味料 ウスターソース	小麦 大豆 豚肉	670	847	たまねぎドレッシング 調味料 しょうゆ 大豆油 なたね油 たまねぎ 砂糖 しいたけ かつおだし にんにく(アレルギー：小麦 大豆 豚肉)					
		ツナとチーズのサラダ	まぐろみず クッキングチーズ	【まぐろみず】きはだまぐろ 塩 野菜エキス (アレルギー：なし)	きゅうり ブロッコリー	たまねぎドレッシング	小麦 大豆 豚肉	27.7	34.4						
		はくさい 白菜ときのこのスープ	ベーコン	【ベーコン】豚肉 塩 砂糖 香辛料 グルタミン酸 Na リン酸Na 亜硝酸Na (アレルギー：豚肉)	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ ほうれん さいごん パセリ	がらスープ 洋風スープストック 塩 こしょう 白ワイン 淡口しょうゆ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉								
8 金	ごはん	いわししょうが煮	いわし	さとう でんぷん		しょうゆ みりん しょうが 塩	小麦 大豆	628	788	【白豚湯】 豚肉 豚肉エキス 食塩 ゼラチン でん粉 マッシュ ルームエキス 調味料(アレルギー：豚肉 ゼラチン)					
		ぎゅうにく こんぶ いたもの 牛肉ときざみ昆布の炒め物	ぎゅうにく こんぶ いたもの ちくわ	【ちくわ】豚肉 たらすりみ 植物たんぱく 食塩 砂糖 醤油 水あめ 水あめ 調味料(アレルギー：大豆)	さんおんとう こめあぶら	にんじん あおまめ	料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦 大豆 牛肉	26.1		31.2				
11 月	わかめごはん	ごもくまめ 五目豆	とりにく さつまあげ だいたい かきざりこんぶ	【さつまあげ】豚肉 でん粉 植物たんぱく ばく たまねぎ 砂糖 植物油 塩 ぶどう糖 アミノ酸(アレルギー：大豆)	さんおんとう こめあぶら	ほしいたけ にんじん こんにやく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 料理酒	小麦 大豆 鶏肉	643	782	【豚骨スープ】 豚骨抽出エキス(アレルギー：豚肉)				
		だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん だいこんぼ	煮干し	小麦 大豆	24.8	29	【香りごまドレッシング】 なたね油 ごま油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま ねじりごま 食塩 乳化剤 酵母エキスパウダー 増粘剤 (アレルギー：小麦 大豆 ごま)					
12 火	げんりょう 減量ミルクパン	コーンラーメン	ぶたにく	ラーメン こめあぶら ごまあぶら	きくらげ もやし ちんげんさい コーン ねぎ	おろししょうが おろしにんにく 白豚湯 豚骨スープ 料理酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン	635	733	【クリームポタージュの素】 小麦粉 ホエイパウダー 食用植物油 コーンスター チ 脱脂粉乳 ぶどう糖 食塩 砂糖 酵母エキス た ん白加水分解物 全乳粉 野菜パウダー 豚脂 香辛 料 デキストリン ポークエキス 増粘剤 調味料 香辛 料 着色料(アレルギー：乳 小麦 大豆 豚肉)					
		あまめ 青豆のサラダ	オーシャンキング	【オーシャンキング】たら ほうき 塩 砂糖 発酵調味料 でん粉 植物油 (アレルギー：豚肉)	あおまめ きゅうり にんじん	香りごまドレッシング	小麦 大豆 ごま	29.1	33.5						
13 水	ごはん	イカねぎ焼き	イカ すけどうらら いとよだい	やまいも さとう でんぷん ラード	ねぎ	塩 調味料 おこのみソース	小麦 いか 豚肉 やまいも 大豆 鶏肉 りんご もも	576	703	【シチューミックス】 食用油 小麦粉 でん粉 ミルクパウダー 塩 白菜エ キスパウダー こんぶだし はくさいエキス かつお節エ キス オニオンパウダー 砂糖 キャベツエキスパウダー 加工油 脂 オニオンパウダー 調味料 乳化剤 (アレルギー：乳 小麦 大豆 豚肉)					
		あまかもち たけのこの甘辛炒め	ぶたにく	さとう	たけのこ さやいんげん にんじん こんにやく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	小麦 大豆 豚肉	24.6	28						
		こまつな しめじと小松菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	煮干し	-	大豆								
14 木	こめこ 米粉パン	マカロニのクリーム煮	とりにく しろいんげんまめペースト ぎゅうにく	マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	がらスープ 白ワイン シチューミックス クリームポタージュ 塩	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	612	755	【あじそドレッシング】 ぶどう糖 醤油 しょうゆ 醸造酢 調味料 米発酵 調味料 食塩 こんぶだし はくさいエキス かつお節エ キス オニオンエキス 塩蔵青じそ 酵母エキスパウ ダー 香辛料 調味料 香料(アレルギー：小麦 大豆)					
		ひじきとハムのサラダ	ハム ひじき	【ハム】豚肉 水あめ 砂糖 塩 リン酸塩 調味料 酸化防止剤 亜硝酸Na (アレルギー：豚肉)	コーン にんじん きゅうり	たまねぎドレッシング	小麦 大豆 豚肉	24.8	30.2						
15 金	ごはん	鶏のからあげ	とりにく	こむぎこ でんぷん こめあぶら	おろしにんにく おろししょうが ラッキースライス 酵素調味料 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉	676	923	【薬膏(ラッキー)スライス】 食塩 こしょう 醤油 ガーリック フライドガーリック レッドペッパー かつお調味粉末 乾燥たまねぎ 酵母 エキス パセリ バジル パプリカ オニオン粉末 コリ アンダー グリーンベルペッパー 唐辛子 オレガノ マ ジョラム (アレルギー：小麦 大豆)						
		そ 添えブロッコリー		ブロッコリー	あおじそドレッシング	小麦 大豆	31.8	39.9							
		いわ お祝いナルトのすまし汁	お祝いナルトかまぼこ とうふ	【お祝いナルトかまぼこ】すけそうらら いとよ だい でん粉 食塩 砂糖 着色料(アレルギー：なし)	にんじん ほうれんそう しめじ	かつおだし こんぶだし 淡口しょうゆ 料理酒 塩	小麦 大豆								
18 月	ごはん	ぶたにく いた 豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく	こめあぶら さんおんとう	たまねぎ キャベツ にんじん たら	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩	小麦 大豆 豚肉	565	712	【ハイシールウ】 小麦 ラード バーム油 食塩 砂糖 ぶどう糖 トマト ベースト オニオンパウダー 脱脂大豆 ぶどう糖 ガーリックパウダー デキストリン 炭酸Ca 香辛料 ペッパー コーンパウダー 米粉 シナモン ローレル 酵母エキスパウダー 酵母エキス デキストリン カラメ ル色素 (アレルギー：小麦 乳 大豆 豚肉 牛肉 鶏肉)					
		なめこのみそ汁	あつあげ わかめ みそ	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	煮干し	小麦 大豆	24.6	29.5							
19 火	コッペパン	ビーフシチュー	ぎゅうにく しろいんげんまめペースト	じゃがいも こめあぶら	にんじん たまねぎ	おろしにんにく がらスープ ハイシールウ デミグラス ソース ダイスタマト ケチャップ 赤ワイン	小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆 鶏肉	638	779	【和風だし】の素 砂糖 食塩 かつお節粉末 かつお節エキス こんぶエ キス (アレルギー：なし)					
		だいこん 大根サラダ	まぐろみず 【まぐろみず】きはだまぐろ 塩 野菜エキス (アレルギー：なし)	だいこん きゅうり きりぼしたいこ こん	たまねぎドレッシング	小麦 大豆 豚肉	25.9	31.2							
		ブルーベリージャム	みずあめ さとう	ブルーベリー											
21 木	マヨネーズパン	わふう きのこの和風スパゲティ	ベーコン	【ベーコン】豚肉 塩 砂糖 香辛料 グルタミン酸 Na リン酸Na 亜硝酸Na (アレルギー：豚肉)	スパゲティ こめあぶら	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ	おろしにんにく 白ワイン 和風だしの素 みりん 本みりん 淡口しょうゆ 塩	小麦 大豆 豚肉	654	762	【バーモントカレー】 豚脂 小麦粉 砂糖 塩 でん粉 カレー粉 たまねぎ 脱脂粉乳 トマト チーズ バナナ はちみつ 豚肉 粉 末ソース ごま ココア りんご にんにく しょうゆ カラメル色素 (アレルギー：小麦 乳 大豆 りんご 豚肉 鶏肉 バナナ ごま)				
		まめい 豆入りミネストローネ	とりにく だいず	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ ブロッコリー トマト	トマトソース ケチャップ 洋風スープの素 がらスープ 塩	大豆 豚肉 鶏肉	24.7	28.4						
22 金	むぎ 麦ごはん	チキンカレー	とりにく しろいんげんまめペースト	じゃがいも こめあぶら はちみつ	にんじん たまねぎ すりりんご	がらスープ バーモントカレーフレーク とりけるカレーフレーク	小麦 乳 豚肉 大豆 りんご 豚肉 バナナ ごま	735	771	【どろけるカレー】 小麦粉 バーム油 なたね油 砂糖 でんぷん 塩 カレー粉 デキストリン きつまいもパウダー 酵母エキスパウダー 白菜エキス パウダー 香辛料 キャベツ たまねぎ カラメル色 素 (アレルギー：小麦)					
		わふう 和風サラダ	オーシャンキング わかめ	にんじん キャベツ きゅうり	和風ドレッシング	小麦 大豆 豚肉 りんご	21.3	23.8							
25 月	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚丼の具	ぶたにく	さんおんとう こめあぶら	たまねぎ にんじん ほしいたけ いとこんにやく	濃口しょうゆ みりん 料理酒	小麦 大豆 豚肉	610	728	【和風ドレッシング】 食用植物油(大豆 なたね) 醸造酢 砂糖 しょうゆ 調味料 たまねぎ 食塩 粒マスタード ホワイトペッ パー にんにく 調味料(アレルギー：小麦 大豆 豚肉 りんご)					
		さつま汁	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	さつまいも	にんじん だいこん ねぎ	煮干し おろししょうが 料理酒	小麦 大豆 豚肉	26.3	30.6						

よく使用する調味料の原材料表示

むぎみそ 小麦 大豆 塩 《アレルギー：大豆》	あかみそ 小麦 大豆 塩 《アレルギー：大豆》	濃口しょうゆ 小麦 大豆 塩 《アレルギー：小麦 大豆》	淡口しょうゆ 小麦 大豆 塩 《アレルギー：小麦 大豆》	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 玉ね ぎ 香辛料 《アレルギー：なし》	デミグラスソース 小麦粉 ラード トマト たまねぎ チキ ンエキス にんじん 砂糖 でん粉 塩 香辛料(アレルギー：小麦 鶏肉)	トマトソース トマト たまねぎ 大豆油 砂 糖 にんにく 植物油 《アレルギー：大豆》	ウスターソース 砂糖 塩 たまねぎ 酢 香辛料 トマト カラメ ル色素(アレルギー：なし)
がらスープ 鶏肉 《アレルギー：鶏肉》	野菜パイオン 砂糖 たまねぎ にんにく 食用油 トマト 香辛料 《アレルギー：なし》	丸鶏がらスープ 塩 チキンエキス 鶏脂 たまねぎ 人参 キャベツ 《アレルギー：鶏肉》	中華スープ 塩 砂糖 にんにく 魚醤 ごま油 しょうが 豚脂 大豆油 トマト 鶏肉 カラメル色素 《アレルギー：大豆 鶏肉 豚肉 ごま》	コンソメ 砂糖 鶏肉 魚醤 香辛料 トマト たまねぎ 人参 《アレルギー：鶏肉 豚肉》	洋風スープ 砂糖 塩 でん粉 たまねぎ にんにく トマトエキス にんじんエキ ス 鶏肉 豚肉 大豆 《アレルギー：大豆 鶏肉 豚肉》		

