

令和7年



4月分 こんだて

都城市高城学校給食センター

日・曜	献立名		食材料				★アレルギー表示		栄養価	
	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤)	カや熱になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料・その他	義務8品目	推奨20品目	エネルギーkcal	タンパク質g
9	 ごはん	北斗みそ炒め	ぶたにく	でんぶん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	みりん 北斗みそ	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 630	23.8
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ とりにく		こんにゃく しいたけ だいこん にんじん ねぎ	淡口しょうゆ 酒 塩 かつおだし	小麦	大豆・鶏肉	中 787	28.3
			魚肉 でんぶん 砂糖 塩 なたね油	こめ						
10	 ごはん	炒りどり	てんぶら → とりにく あつあげ	さといも さとう	こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう いんげん	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 和風だしの素	小麦	大豆・鶏肉	小 588	26.6
		白菜のおかか和え	かつおぶし まぐろフレーク →	さとう あぶら	はくさい きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 736	31.6
				こめ						
11	 ミルクパン	ミネストローネ	とりにく だいず てぼうまめ きんときまめ	マカロニ	たまねぎ トマト にんじん パセリ なす →	チキンスープ トマトソース 塩 こしょう 野菜ブイヨン ソース	小麦	大豆・鶏肉	小 630	25.5
		スイートポテトサラダ	ローズハム →	さつまいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん	塩 こしょう		大豆・豚肉	中 776	30.6
				ミルクパン			小麦・乳			
14	 チキンライス	マロニーのスープ	ベーコン → とりにく	マロニー	たまねぎ にんじん ほうれんそう	洋スープストック 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉 ゼラチン	小 597	23.5
		ブロッコリーのサラダ		ノンエッグマヨネーズ さとう	ブロッコリー カリフラワー にんじん	淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・ごま	中 716	27.3
			とりにく	こめ	たまねぎ とうもろこし グリンピース	ケチャップ 塩 こしょう 野菜ブイヨン		大豆・鶏肉		
15	 チーズパン	ポトフ	ベーコン → とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい	ポークスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 洋スープストック	小麦	大豆・豚肉 ゼラチン	小 598	27.0
		アスパラサラダ	まぐろフレーク →		アスパラガス きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			中 736	32.4
				チーズパン			小麦・乳			
16	 ごはん	とり肉のスタミナ炒め	とりにく	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	おろししょうが おろしにんにく 酒 みりん 濃口しょうゆ 豆板醤	小麦	大豆・鶏肉	小 587	22.8
		みそ汁	あぶらあげ とうふ しろみそ		たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	煮干だし		大豆	中 726	26.9
		お祝いゼリー		おいわいゼリー →	砂糖 水あめ 豆乳クリーム いちご 紅麴色素			大豆		
				こめ						
17	 麦ごはん	ハヤシライス	ぶたにく しろいんげんまめ		たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	チキンスープ ケチャップ ソース Fハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン	小麦	大豆・豚肉 鶏肉	小 586	21.5
		コーンサラダ			とうもろこし キャベツ にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 732	25.4
				こめ むぎ						
18	 減量コッペパン	スパゲティボリタン	ベーコン → とりにく	スパゲティ	たまねぎ ピーマン	ケチャップ ソース デミグラスソース 塩 こしょう	小麦	大豆・豚肉 鶏肉	小 616	24.4
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト →	いちごゼリー →	パインアップル おうとう		乳	もも ゼラチン	中 760	29.2
				コッペパン			小麦・乳			
21	 ごはん	豚肉と大根の煮物	てんぶら → とりにく あつあげ	さといも さとう	にんじん だいこん いんげん こんにゃく	おろししょうが 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 みりん	小麦	大豆・豚肉	小 585	24.4
		野菜とささみの和え物	とりささみフレーク →	ごま	キャベツ もやし にんじん	香りがまドレッシング(笑顔)		鶏肉・ごま	中 733	28.9
				こめ						
22	 黒糖パン	とり肉のトマト煮	とりにく だいず	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース	おろしにんにく トマトソース 塩 チキンスープ 野菜ブイヨン こしょう ソース ケチャップ 赤ワイン		大豆・鶏肉	小 624	28.9
		野菜とベーコンのソテー	ベーコン →		にんじん キャベツ こまつな	白ワイン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦	大豆・豚肉	中 764	34.4
				こくとうパン			小麦・乳			
23	 ごはん	マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ しろみそ だいず	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	おろししょうが 濃口しょうゆ みりん 酒 豆板醤	小麦	大豆・豚肉	小 586	24.0
		海そうサラダ	くきわかめ カットわかめ しろとさか こんぶ あかとさか	さとう あぶら	にんじん きゅうり とうもろこし	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 732	28.4
				こめ						
24	 ごはん	豚汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	さといも	ごぼう にんじん はくさい こんにゃく ねぎ	おろししょうが		大豆・豚肉	小 585	25.2
		切干大根の炒め煮 (郷土料理：宮崎県)	てんぶら → とりにく	さとう あぶら	にんじん しいたけ きりぼしだいこん あおまめ	和風だしの素 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦	大豆・鶏肉	中 732	29.9
			豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	こめ						
25	 コッペパン	シチュー	ベーコン → しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん グリンピース	ポークスープ ホワイトルウ 白ワイン クリームポターージュ 塩 こしょう	小麦・乳	大豆・豚肉 鶏肉	小 589	21.3
		カラフルサラダ		さとう ごまあぶら	だいこん にんじん きゅうり とうもろこし	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	中 718	25.3
				コッペパン			小麦・乳			
28	 ごはん	とり肉のみそころばかし	とりにく あつあげ あかみそ	さとう	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく	おろししょうが 酒 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・鶏肉	小 592	26.1
		若竹汁	かまぼこ → とうふ あぶらあげ わかめ		にんじん しいたけ たけのこ みつば	塩 酒 淡口しょうゆ かつおだし	小麦	大豆	中 720	30.5
				こめ						
30	 ごはん	いわしの生姜煮	いわしのしょうがに →				小麦	大豆	小 586	20.2
		きんぴら		あぶら さとう ごま	れんこん にんじん こんにゃく あおまめ	みりん 濃口しょうゆ 和風だしの素 酒	小麦	大豆・ごま	中 738	23.9
		さつまいものみそ汁	とうふ しろみそ	さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ	煮干だし		大豆		
				こめ						

- ◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は観音池パークのものを使用しています。（地産地消）
- ◎ 1日にとりたい野菜の量は350gですが、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。1日の3分の1以上の量の野菜を使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。
- ◎ 毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、この日に使用する宮崎県産の食材を紹介します。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「米、牛乳、とり肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、ねぎ」です。

※ 食材調達などの問題により、献立や食材が変更になる場合もあります。その際は事前にお知らせいたしますので、ご理解をよろしくお願いいたします。

今月の調味料

淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒
こしょう 大豆 黒こしょう 大麦	みりん もち米 米麴 砂糖 酒
酒 米 米麴 塩 酒	かつおだし かつお節
赤みそ 大麦 大豆 塩 酒	白みそ 大麦 大豆 塩 水あめ 酒
チキンスープ とり肉	ポークスープ 豚肉
赤ワイン ぶどう果汁 塩 酒 水あめ	白ワイン ぶどう果汁 塩 酒 水あめ
ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料	豆板醤 唐辛子 そら豆 塩
ノンエッグマヨネーズ 油(なたね・コーン・パーム) 酢 水あめ 塩 大豆 香辛料 レモン果汁 こんにゃく粉	
野菜ブイヨン 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料	
和風だしの素 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし	
洋スープストック 塩 砂糖 豚肉 コーンスターチ でんぶん トマトエキス かつおエキス 香辛料 大豆 ゼラチン	
トマトソース トマト たまねぎ パプリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料	
イタリアンドレッシング なたね油 砂糖 酢 塩 発酵調味料 たまねぎ にんにく こしょう バジル セロリ でんぶん トマト	
香りがまドレッシング(笑顔) なたね油 ごま油 砂糖 水あめ 酢 いりごま ねりごま 塩	
日向夏ドレッシング 油(なたね・大豆) 日向夏かん果果汁 酢 しょうゆ からし 小麦	
ホワイトルウ 小麦粉 油(ラード・パーム) 砂糖 塩 チキンエキス 脱脂粉乳 チーズ たまねぎ粉 にんにく粉 大豆 香辛料	
デミグラスソース 小麦 ラード トマト たまねぎ 砂糖 チキンエキス にんじん でん粉 塩 大豆油 香辛料	
クリームポターージュ 小麦粉 乳製品 脱脂粉乳 でんぶん 植物油脂(パーム・なたね・大豆) コーンスターチ 砂糖 大豆 かぼちゃ粉 たまねぎ粉 豚脂 香辛料 塩	
Fハヤシルウ 小麦粉 油(ラード・パーム) 塩 砂糖 トマト たまねぎ粉 大豆 にんにく粉 香辛料 カラメル色素	
北斗みそ みそ しょうゆ 砂糖 香辛料 唐辛子 にんにく ごま油 小麦 大豆 カロチノイド色素	
ソース(ウスター) 砂糖 酢 塩 たまねぎ トマト 香辛料 カラメル色素	
酢 酒 米 酒かす	