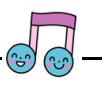
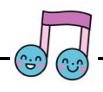


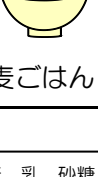
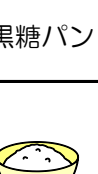
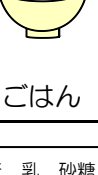
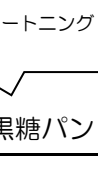
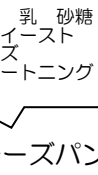
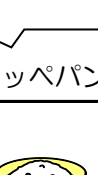
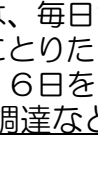
令和7年度



10月 こんだて

(高城校区)

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)	力や熱になるもの(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			
1	 わかめごはん	志和池 中リク エスト 献立	ぎょうざ →	キャベツ たまねぎ にら 豚肉 鶏肉 豚脂 でんぷん しょうゆ 塩 しょうが 香辛料 小麦粉 植物油 砂糖 大豆粉 酢 発酵調味料 水あめ	さとう	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆 鶏肉 豚肉	小 629	19.5			
			和え物			きゅうり	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 789	23.4		
			肉じゃが		ぶたにく あつあげ	さとう じゃがいも	こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒	小麦	大豆 豚肉			
			フローズン黄桃				おうとう			もも			
水						こめ		わかめごはんの素 →					
2	 麦ごはん	親子丼 大根のごまマヨ和え	かまぼこ → とりにく たまご	たら 砂糖 塩 酒 でんぷん コチニール色素	でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	かつおだし みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦 卵	大豆 鶏肉	小 585	25.3		
木					ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 ごま	中 736	30.1		
					こめ むぎ								
3	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	ベジ活 の日	白菜のクリーム煮	とりにく しろいんげんまめ きゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース はくさい	チキンスープ ホウワイトルウ クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳	大豆 鶏肉	小 615	26.9		
金			ブロッコリーサラダ	ハム →	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	さとう ごま ごまあぶら	ブロッコリー きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 ごま	中 749	31.8	
					コッペパン			小麦 乳					
6	 さつまいもごはん	十五夜 献立	とり肉と里芋のみそ ころばかし	とりにく あつあげ しろみそ	さといも さとう	こんにゃく にんじん	おろししょうが 酒 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	小 589	23.0		
月			八杯汁	とうふ	でんぷん	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	かつおだし 塩 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 740	27.1		
				豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	こめ さつまいも		塩 酒						
7	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖 黒糖パン	ボークビーンズ ツナサラダ	ベーコン → ぶたにく だいず	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト	赤ワイン ソース ケチャップ 塩		大豆 豚肉	小 591	23.7		
火					まぐろみずに →	まぐろ 野菜スープ 塩	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 723	28.7
						こくとうパン	さつまいも でんぷん 塩 こんにゃく粉		小麦 乳				
8	 ごはん	酢どり 中華スープ	とりにく	からいもボール → でんぷん あぶら さとう	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン	濃口しょうゆ 酢 おろしにんにく おろししょうが ケチャップ 酒	小麦	大豆 鶏肉	小 595	19.3			
水				ぶたにく	マロニー ごまあぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ポークスープ 淡口しょうゆ 中華だしの素	小麦	大豆 豚肉 ごま	中 747	22.6		
				こめ									
9	 ごはん	秋野菜の煮物 土佐酢和え	さつまあげ → とりにく あつあげ	いとより たら えそ でんぷん 砂糖 塩 砂糖 なたね油	さといも さとう	こんにゃく にんじん ごぼう しめじ あおめ	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	小 590	24.8		
木				あぶらあげ	さとう	にんじん もやし ほうれんそう	淡口しょうゆ 酢 和風だしの素	小麦	大豆	中 740	29.4		
					こめ								
10	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 牛乳 減量ミルクパン	焼きそば 海そうサラダ	ぶたにく	ちゃんぽんめん →	小麦粉 塩 でんぷん こんにゃく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン	こしょう ソース 焼きそばソースの素	小麦	大豆 豚肉 りんご	小 590	22.7		
金				わかめ	さとう あぶら	きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 734	27.7		
					ミルクパン			小麦 乳					
14	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 塩 バーガーパン	志和池 小リク エスト 献立	ハンバーグ →	鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 豚脂 砂糖 でんぷん 塩	さとう	たまねぎ えのきたけ	ソース ケチャップ トマトソース		大豆 豚肉 鶏肉	小 692	27.3		
火			コーンポタージュ	とりにく しろいんげんまめ きゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳	大豆 鶏肉	中 862	33.1		
			チョコクレープ		チョコクレープ →	豆乳 ヤシ油 なたね油 砂糖 米粉 大豆油 米粉 水あめ ココアパウダー 大豆粉 小麦不使用しょうゆ でんぷん ベーキングパウダー カラメル色素 カロチノイド色素		大豆					
15	 ごはん	みそ煮 ほうれんそうのひじき和え	とりにく あつあげ しろみそ	鶏肉 豚肉 たまねぎ 砂糖 発酵調味料 でんぷん 水あめ かつおだし えごま油 紅糖色素	さとう じゃがいも	こんにゃく にんじん だいこん あおめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 おろししょうが	小麦	大豆 鶏肉	小 586	24.7		
水				フレークかまぼこ → ひじきのつくだに →	しょうゆ 砂糖 ひじき 寒天	さとう	ほうれんそう にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 732	29.3	
					こめ								
16	 ごはん	ひむか 地産地消 の日	厚揚げの中華煮	ぶたひきにく だいず あつあげ	さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	ポークスープ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華だしの素	小麦	大豆 豚肉 ごま	小 591	22.3		
木			青豆サラダ	とりさきみフレーク →	鶏肉 野菜スープ 塩		きゅうり にんじん あおめ	イタリアンドレッシング		鶏肉	中 741	26.5	
					こめ								
17	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖パン	とり肉とさつまいもの揚げ煮 チンゲンサイのスープ	とりにく しろみそ	さつまいも でんぷん あぶら さとう	にんじん グリンピース とうもろこし	おろししょうが ケチャップ 濃口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉	小 632	22.9			
金				ぶたにく		たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	ポークスープ 野菜ブイオン 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 豚肉	中 775	27.4		
				こくとうパン			小麦 乳						
20	 ごはん	豚肉のソース炒め 豆乳のみそ汁	ぶたにく	さとう	たまねぎ もやし キャベツ ピーマン あかピーマン	酒 ケチャップ ソース 酢 こしょう 濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉	小 590	21.5			
月				とうふ あぶらあげ とうにゅう しろみそ わかめ		たまねぎ かぼちゃ ねぎ	煮干だし		大豆	中 739	25.6		
				こめ									
21	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング チーズパン	ポトフ ポテトサラダ	とりにく	魚肉 植物油 小麦 でんぷん 大豆 塩 砂糖 たまねぎ 水あめ しょうゆ 香辛料 かつおだし 酢 クチナシ色素 マヨネーズ		たまねぎ にんじん だいこん はくさい バセリ	淡口しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう 白ワイン	小麦	大豆 鶏肉	小 601	23.7		
火				おさかなソーセージ →	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ チーズパン	きゅうり にんじん	塩 こしょう	小麦	大豆	中 739	28.4		
							小麦 乳						
22	 麦ごはん	チキンカレー レモン和え	とりにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	Fカレールウ とろけるカレールウ	小麦	大豆 鶏肉 りんご	小 598	21.3			
水				ハム →	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 レモン果汁 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉	中 747	25.0	
				こめ むぎ									
23	 ごはん	たらの南蛮漬け かきたま汁	たら(こめつき)	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	小 604	23.1			
木				とうふ あぶらあげ たまご わかめ	でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦 卵	大豆	中 754	27.6		
				豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	こめ	なす バーム油 塩							
24	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	野菜とベーコンのトマト煮 チーズサラダ	ベーコン → ぶたひきにく だいず	じゃがいも さとう	あげなす → トマト たまねぎ グリンピース	おろしにんにく トマトソース 塩 ポークスープ 野菜ブイオン こしょう ケチャップ ソース 赤ワイン		大豆 豚肉	小 624	27.5			
金					チーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	フレンチドレッシング	乳		中 758	33.0	
					コッペパン			小麦 乳					
27	 ごはん	ホイコーロー 団子汁	ぶたにく あつあげ	でんぷん さとう	じゃがいも 小麦粉 こめ油 でんぷん	にんじん キャベツ ピーマン	豆板醤 酒 濃口しょうゆ 甜麺醤 おろしにんにく	小麦	大豆 豚肉	小 587	22.5		
月				とりにく とうふ		ひとくちいももち →	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	淡口しょうゆ かつおだし	小麦	大豆 鶏肉	中 736	26.4	
				こめ									
28	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	エスニカンシチュー ウインナーと野菜のソテー	とりにく しろいんげんまめ きゅうにゅう なまクリーム			たまねぎ にんじん ブロッコリー	カレー粉 チキンスープ 塩 ホウワイトルウ こしょう クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳	大豆 鶏肉	小 602	24.1		
火				ウインナー →	豚肉 塩 砂糖 香辛料	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイオン	小麦	大豆 豚肉	中 737	29.0	
					コッペパン			小麦 乳					
29	 ごはん	じゃがいものそぼろ煮 マヨネーズ和え	とりにく だいず あつあげ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ キヌサヤ	おろししょうが みりん 塩 濃口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	小 593	21.3			
水				フレークかまぼこ →	たら ほき 塩 砂糖 発酵調味料 でんぷん 水あめ かつおだし えごま油 紅糖色素	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん ブロッコリー	淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆	中 742	25.4	
				こめ									
30	 ゆかりごはん	カレーうどん かみかみサラダ	ぶたにく あぶらあげ	うどん	たまねぎ にんじん ねぎ	おろしにんにく Fカレールウ ソース とろけるカレールウ かつおだし 濃口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉	小 632	19.2			
木				まぐろみずに →	まぐろ 野菜スープ 塩	ごまあぶら さとう	ごぼう きゅうり とうもろこし	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 ごま	中 787	23.1	
				こめ			ゆかり →	赤しそ 砂糖 塩 梅酢					
31	(コッペパン) 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 揚げパン	ほうれんそうと肉団子のスープ フルーツヨーグルト	くるまふとにとりにくの にくだんご →	鶏肉 ふ 塩 なたね油 しょうゆ 発酵調味料 香辛料	じゃがいも マロニー	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	チキンスープ 塩 こしょう 野菜ブイオン 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	小 627	21.5		
金				ヨーブ →	乳製品 ゼラチン 寒天	ぶどうゼリー →	砂糖 ぶどう果汁 クチナシ色素 紅糖色素	ナタデココ → パインアップル おうとう	乳	ゼラチン もも	中 770	26.1	
				きなこ	コッペパン さとう あぶら			塩	小麦 乳	大豆			

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は親善池ポ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・豚肉・チンゲンサイ・きゅうり」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

濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒	淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒
みりん もち米 米麴 砂糖 酒	こしょう 大豆 黒こしょう 大葉
酢 酒 米 酒かす	酒 米 米麴 塩 酒
かつおだし かつお節	白みそ 大葉 大豆 塩 水あめ 酒
チキンスープ とり肉	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
ポークスープ 豚肉	白ワイン 米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン アルコール
赤ワイン 米発酵調味料 塩 ワイン 砂糖 果実色素 アルコール	甜麺醤 大豆みそ 砂糖 大葉粉 塩 なたね油 しょうゆ
豆板醤 唐辛子 そろ豆 塩	
ソース (ウスター) 砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ カラメル色素	
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	
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 でんぷん トマト	
青じそドレッシング しょうゆ(小麦・大豆) 酢 かつおだし 砂糖 昆布だし 塩 白菜エキス 青じそ	
フレンチドレッシング 砂糖 酢 塩 レモン果汁 たまねぎ粉 こしょう	
クリームポタージュ (味の素) 小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉	
Fカレーウ 小麦粉 ラード パーム油 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ 大豆 ニンニク粉 トマト こしょう カラメル色素	
ところけるカレーウ 小麦粉 パーム油 なたね油 さとう でんぷん 塩 カレー粉 さつまいも粉 白菜粉 香辛料 キャベツ粉 たまねぎ粉	
野菜ブイオン 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	
中華だしの素 塩 コンスターチ 砂糖 にんにく粉 はくさい粉 しょうが粉 香辛料 香味食用油	
トマトソース トマト たまねぎ バブリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料	
焼きそばソース 砂糖 塩 ソース でん粉 豚脂 かつおぶし 香辛料 大豆 いわしぶし むろし りんご トマト粉 カラメル色素	
ホウワイトルウ 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	