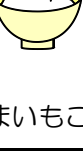
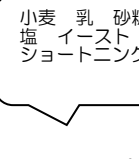
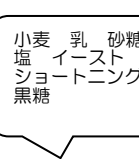
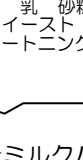
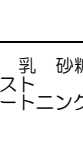
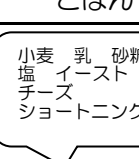
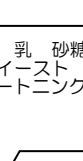
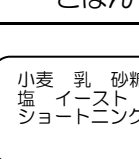
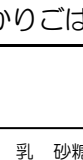
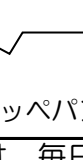
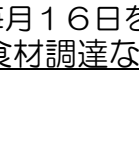


令和7年度

10月 こんだて

(志和池校区)

都城市高城学校給食センター

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)	体の調子をとのえるもの(緑)	調味料・その他	義務9品目	推奨20品目	エネルギー kcal	タンパク質 g			
1		志和池 中リク エスト 献立	ぎょうざ →	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					
フローズン賛桃					おうとう	わかめごはんの素 →	わかめ 砂糖 塩	もも					
水			わかめごはん			こめ							
2		親子丼 大根のごまヨ和え	かまぼこ → とりにく たまご	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			麦ごはん		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		ベジ 活の日	白菜のクリーム煮		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			コッペパン	ハム →	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		十五夜 献立	とり肉と里芋のみそ ころばかし	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			さつまいもごはん	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		
					こめ さつまいも		塩 酒						
7		豚肉のソース炒め ツナサラダ	ベーコン → ぶたにく だいず	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			黒糖パン	まぐろみず →	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		
					ことうパン	さつまいも でんぷん 塩 こんにゃく粉		小麦 乳					
8		酢どり 中華スープ	とりにく	からいもポール → 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			ごはん	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		秋野菜の煮物 土佐酢和え	さつまあげ → とりにく あつあげ	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			ごはん	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		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			減糖ミルクパン	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	志和池 小リク エスト 献立	ハンバーグ トマトソース	ハンバーグ →	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 ぎゅうにゅう 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						
				バーガーパン			小麦 乳						
15		みそ煮	とりにく あつあげ しろみそ	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	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	ごはん	ほうれんそうのひじき和え	フレークかまぼこ → ひじきのつくだに →	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			
16		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			ごはん	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		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			黒糖パン	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		
					ことうパン			小麦 乳					
20		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			ごはん	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		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 しょうゆ 水あめ たまねぎ 香辛料 かつおだし 酢 クチナシ色素 トマトリコピン色素		たまねぎ にんじん だいこん はくさい ハセリ	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			チーズパン	おさかなソーセージ →	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん	塩 こしょう	小麦	大豆	中 739	28.4		
					チーズパン			小麦 乳					
22		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			麦ごはん	ハム →	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		たらの南蛮漬け かきたま汁	たら(こめこつき)	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			ごはん	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		
					こめ								
24		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			コッペパン	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		ホイコーロー 団子汁	ぶたにく あつあげ	でんぷん さとう	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			ごはん	とりにく とうふ	ひとくちいもち →	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		エスニカンシチュー ウィンナーと野菜のソテー	とりにく 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 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			コッペパン	ウィンナー →	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		じゃがいものそぼろ煮 マヨネーズ和え	とりにく さいとう 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			ごはん	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		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			ゆかりごはん	まぐろみず →	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		ほうれんそうと肉団子のスープ フルーツヨーグルト いちごジャム	くるまふとにとりにく → のくにだんご	鶏肉 ふ 塩 なたね油 しょうゆ 米発酵調味料 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 591	20.8		
金			コッペパン	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 → パイナップル おうとう		乳	ゼラチン もも	中 713	25.0
						いちごジャム →	砂糖 水あめ いちご りんご			りんご			
					コッペパン			小麦 乳					

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は観音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。今日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 米麹 砂糖 酒	こしょう 大豆 黒こしょう 大麥
酢 酒 米 酒かす	酒 米 米麹 塩 酒
かつおだし かつお節	白みそ 大麥 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	甜麺醬 大豆みそ 砂糖 大麥粉 塩 なたね油 しょうゆ
豆板醬 唐辛子 そら豆 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 ババロア 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 むろぶし 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	