令和7年度			■ 11月	こんだて			都城市高城学校		☆給食·	わンタ	_	
El ·	南	-		食	<b>料</b>		★アレル	ノギー表示	栄養 価			
曜	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤) とりにく しろいんげんまめ	力や熱になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑) かぼちゃ たまねぎ にんじん	調味料・その他 クリームポタージュ(味の素)		推奨20品目	エネルギー kcal	タンパク質 g	     ~ お知らせ	
4	│ 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング	かぼちゃのシチュー	ぎゅうにゅう なまクリーム		ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし	塩 こしょう 白ワイン		大豆 鶏肉		24.7	11月13日、20日は、   提供メニューが異なり	ふるさと給食です。
火	コッペパン	グリーンサラダ		コッペパン	にんじん	日向夏ドレッシング	小麦 乳	大豆	中 733	29.4	学校の献立を確認して	
5		鮭フライ	鮭 パン粉 塩 さけフライ → ベニバナ油 でんぷん	あぶら		ウスター	小麦	さけ	小 673	24.4	1	小、石山小、有水小 中、有水中
		丸 野 小 ハ リ	ハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		はくさい 砂糖 かつおだし 塩 きゅうり にんじん 昆布だし パプリカ 香辛料	フレンチドレッシング		大豆 豚肉	中 814	27.2	高城经	
		ク エ ス キムチ汁	ぶたにく しろみそ とうふ	さといも	はくさいキムチ → にんじん でんぷん でんじん			大豆 豚肉			・ 志和池校区・・・志和 志和	和池小、丸野小 口池中
		ト 献 フローズン黄桃 立	いとより たら えそ		おうとう			ŧŧ			今月の	 調味料
水	コーンごはん		でんぷん 砂糖 塩なたね油	こめ	とうもろこし	酒 塩					濃口しょうゆ	淡口しょうゆ
6		豚肉と大根のうま煮	こんさいいりつくね → ごぼう にんじん たまねぎ さといも れんこん 難肉	じゃがいも さとう	にんじん だいこん こんにゃく いんげん	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 鶏肉豚肉	小 600	21.9	大豆 小麦 塩 酒	大豆 小麦 塩 酒
		土佐酢和え	1 1成版 人员材	さとう	ほうれんそう にんじん もやし	淡口しょうゆ 酢 和風だしの素	小麦	大豆	中 753	26.0	みりん	こしょう
木	ごはん		なたね油	こめ							もち米 米麹 砂糖 酒	大豆 こしょう 大麦
7	小麦 乳 砂糖   塩 イースト   ショートニング   牛乳	野菜のスープ煮	とりにく 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ		たまねぎ にんじん だいこんはくさい パセリ	白ワイン チキンスープ 野菜ブイヨン	小麦	大豆 鶏肉	小 621	25.5	酢	酒
		スイートポテトサラダ		ノンエッグマヨネーズ さつまいも	きゅうり にんじん	塩 こしょう		大豆 豚肉	中 756	30.5	酒 米 酒かす	米 米麹 塩 酒
金	ミルクパン	みそ煮		ミルクパン	こんにゃく にんじん だいこん		小麦 乳	大豆 鶏肉	d> 500	22.9	かつおだし	白みそ
10		ベジ	とりにく あつあげ しろみそ	はるさめ さとう ごま	ごぼう れんこん あおまめ	おろししょうが			_		かつお節	大麦 大豆 塩 水あめ 酒
		活 春雨の酢の物 の 日		ごまあぶら	とうもろこし キャベツ もやし	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆 ごま	中 736	27.4	チキンスープ	ポークスープ
月	ごはん			<b></b>							とり肉	豚肉
11	小麦 乳 砂糖 イースト 塩 ショートニング	秋味シチュー	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	ホワイトルウ こしょう チキンスープ クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳	大豆 鶏肉	小 635	24.7	ケチャップ	七味唐辛子
		コーンサラダ		さとう あぶら	にんじん キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう		大豆	中 774	29.3	トマト 砂糖 酢 塩	唐辛子 ごま みかんの皮
火 12	コッペパン	ーーーー 牛肉と野菜のきんぴら	いとより たら えそ でんぷん 砂糖 塩 なたね油	コッペパン ごま ごまあぶら さとう	ごぼう れんこん にんじん	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	小麦 乳	大豆 牛肉 ごま	小 632	24.3	たまねぎ 香辛料	みかんの反 山椒 青のり ケシの実 しょうが
'2		子内と野菜のさんひら	ぎゅうにく		あおまめ こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	七味唐辛子おろししょうが		ごま 大豆 豚肉	1	28.5	赤ワイン 米発酵調味料塩	白ワイン
水	ごはん			こめ	100						ワイン 砂糖 果実色素	米発酵調味料 塩
13	高	幸せ上々(あげあげ) ふ とりのから揚げ	とりにく	あぶら でんぷん		塩麹 濃口しょうゆ 酒 おろしにんにく おろししょうが	小麦	大豆 鶏肉	小 666	30.1	アルコール	砂糖 ワイン
	高 城 校 区	る さ 県産きゅうりのゆかり和え と	<b>*</b>	  内 麩 なたね油  発酵調味料 ようゆ 塩 こしょう	きゅうり	ゆかり <del> </del>	小麦	大豆	中 873	36.8	豆板醤 唐辛子 そら豆 塩	<b>塩麹</b> 塩 米 麹
	ごはん	給 食 肉団子汁	とりにくとくるまふのにくだんご → したとうふ あぶらあげ わかめ	.んにく 	にんじん えのきたけ しめじ	酒 淡口しょうゆ 塩 かつおだし	小麦	大豆 鶏肉			ソース (ウスター)	
		 いわし甘露煮	   いわしのかんろに →   いわし 砂糖 し	こめ 	<u>-</u>	<del></del>	小麦	大豆	/J\ 604	25.9	   砂糖 酢 塩 トマト 香   カラメル色素	辛料 たまねぎ
	志和	県産きゅうりのゆかり和え	鶏肉	数 なたね油	きゅうり	ゆかり <del> </del>	小麦	大豆	中 751	30.7	ガプアルビ来	
	池校	肉団子汁	  とりにくとくるまふのにくだんご →  \kst	発酵調味料 うゆ 塩 こしょう いこく	にんじん えのきたけ しめじ	酒 淡口しょうゆ 塩 かつおだし	小麦	大豆 鶏肉			<b>ノンエッグマヨネー</b> 油(なたね・コーン・パー	
		ヨーグルト(直送)	ヨーグルト ―― 脱脂粉乳 砂糖 乳 ゼラチ	シ 寒天			乳	ゼラチン			大豆 香辛料 レモン界	!汁 こんにゃく粉
木	ごはん		ベーコン 下肉 塩 砂糖 たまねぎ	こめ							イタリアンドレッシン	<b>ッ</b> グ
14	( 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング チーズ	ポークビーンズ	ボーコン 「	さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト	赤ワイン ウスター ケチャップ 塩		大豆 豚肉	小 631	25.7	おたね油 砂糖 酢 塩 たまねぎ にんにく こし	、発酵調味料 しょう バジル セロリ
金	チーズパン	キャベツとツナのソテー	まぐろみずに → まぐろ 野菜スープ 塩	あぶら チーズパン	キャベツ にんじん カリフラワー ピーマン	塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦 乳	大豆	中 766	31.2	でんぷん トマト	
17		ひ マーボー厚揚げ	ぶたひきにく だいず しろみそ あつあげ	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ にら ピーマン 赤ピーマン	よろししょうが 濃口しょうゆ みりん 酒 豆板醤	小麦	大豆 豚肉	小 619	24.0	青じそドレッシング	
		tth	_                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _                           _   _                 _           _	さとう あぶら	きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 773	28.5	しょうゆ(小麦・大豆)   昆布だし 塩 白菜エキ オニオンエキス 唐辛号	-ス 青じそ
月	ごはん	消   の   日	わかめ	こめ					-			
18	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング	ポークシチュー	ぶたにく しろいんげんまめ	じゃがいも	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 こしょう Fハヤシルウ ウスター 赤ワイン デミグラスソース	小麦	大豆 鶏肉豚肉	小 633	22.6	日 <b>向夏ドレッシング</b> 油(なたね・大豆) 日向	
		かみかみサラダ		ごま ごまあぶら さとう	ごぼう きゅうり とうもろこし	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆 ごま	中 769	27.0	しょうゆからし小麦	支のかの未/  軒
火 19	コッペパン	高野豆腐の卵とじ	とりひきにく こうやどうふ たまご	コッペパン	にんじん たけのこ えのきたけ	淡口しょうゆ みりん	小麦 乳	大豆 鶏肉	/l\ 621	29.0	クリームポタージュ	
		つみれ汁	おやさいつみれ → すけそうたら でんぷん	<del></del>	あおまめ たまねぎ	淡口しょうゆ 酒 塩 かつおだし	小麦	大豆	中 776		小麦粉 乳 塩 食用液 たまねぎ 香辛料 鶏R	
水	ごはん		とうふ あぶらあげ ほうれんそう 塩		たまねぎ						クリームポタージュ	. (理研)
20		いわしの甘露煮	いわしのかんろに → いわし 砂糖 し	トラウ みりん でんぷん 糖蜜 塩			小麦	大豆	小 605	25.1	小麦粉 乳製品 脱脂 コーンスターチ 塩 イ	
	高城校	県産きゅうりのおかか和え	かつおぶし		きゅうり	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 750	29.4	植物油脂(パーム・なたたまねぎ粉 豚脂 香	ニね・大豆)かぼちゃ粉 斉料
	校区	だいこんのみそ汁	とうふ わかめ しろみそ あぶらあげ		たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	  煮干だし 		大豆			Fハヤシルウ	
	ごはん	ヨーグルト(直送)	ヨーグルト → 脱脂粉乳 砂糖 乳 ゼラ	チン 寒天 こめ			乳	ゼラチン			小麦粉油(ラード、パー たまねぎ粉 大豆 にん	
	志	 幸せ上々(あげあげ) ふ とりのから提げ	 とりにく	    あぶら でんぷん		 	小麦	大豆 鶏肉	小 667	29.3	カラメル色素	
	和池校	ふ とりのから揚げ る さ 県産きゅうりのおかか和え			きゅうり	おろしにんにく おろししょうが 青じそドレッシング	小麦	大豆	中 836		野菜ブイヨン	E-b 七沙州、 1
	X X		とうふ わかめ しろみそ あぶらあげ		たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	煮干だし		大豆			塩 砂糖 トマト粉 たま香辛料	ト14さ切 にんにく粉
木 21	ごはん	ポトフ	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ ぶたにく 大豆 こしょう	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん	白ワイン ポークスープ	小麦	大豆 豚肉	/\ 50º	24 N	和風だしの素	
	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング	野菜とささみのレモン和え	ぶたにく にんにく 大豆 こしょう とりささみフレーク → 鶏肉 野菜スープ	さとう	はくさい パセリ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	淡口しょうゆ 塩 こしょう 酢 レモン汁 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	-	28.4	砂糖 塩 かつお節 昆	布だし かつおだし
		マーシャルビンズ		マーシャルビンズ → 大豆油	パーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 パッダー 脱脂粉乳 塩		乳	大豆			中華だしの素	
金	コッペパン	- 1 W	鶏肉 たまねぎ 大豆 にんじん パン粉 でんぷん 砂糖 香辛料 塩	コッペパン		チキンスープ ケチャップ みりん	小麦 乳				   塩 コンスターチ 砂糖   はくさい粉 しょうが粉	
25	イ 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖	ニーボールのグラドラク点	とりにく 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ		たまねぎ にんじん グリンピース	デキンスーン ケテャック みりん デミグラスソース ソース 野菜ブイヨン ポークスープ 塩	小麦	大豆 鶏肉	-	28.4		<u> </u>
火	黒糖パン	野菜スープ	ベーコン → いとより たら えそでんぷん 砂糖 塩	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	野来ノイヨン ホークスープ 塩 淡口しょうゆ こしょう	小麦 乳	大豆 豚肉	中 782	33.7	デミグラスソース	
26		ひじきの炒り煮	さつまあげ <del>&gt; とりにく あぶらあげ だいず ひじき</del>	さとう	こんにゃく にんじん あおまめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 和風だしの素 みりん	小麦	大豆 鶏肉	/]\ 644	24.4	. 小麦 ラード トマト た にんじん 砂糖 でん粉	
		さつまいものみそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ	さつまいも	こまつな たまねぎ ねぎ	煮干だし		大豆	中 796	28.6		
		りんごゼリー		りんごゼリー → りんご 砂糖				りんご			ホワイトルウ 小麦粉 油(ラード・パ・	一厶) 砂糖 塩
水 27	ごはん	よせ鍋	とりにく やきどうふ あつあげ	こめ マロニー	はくさい にんじん ねぎ	かつおだし みりん 塩 酒	小麦	大豆 鶏肉	/l\ E0.4	97 1	チキンエキス 脱脂料にんにく粉 大豆 香辛	ーム) 砂糖 塩 分乳 チーズ たまねぎ粉 ≒料
27		よせ鍋 マヨネーズ和え	とりにく やきどっふ あつあげ 	マロニー	ぱくさい にんじん ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	小 594 中 748			
木	きのこごはん		とりにく	こめ さとう	しめじ しいたけ あおまめ	温 淡口しょうゆ    淡口しょうゆ 塩 和風だしの素	小麦	大豆 鶏肉	ı- / <del>4</del> 0	υ <b>∠</b> . Ι		
28	小麦 乳 砂糖 塩 イースト 牛乳 ショートニング	ビーフン	ぶたにく	ごまあぶら ビーフン	にんじん たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ ピーマン	淡口しょうゆ 中華だしの素 塩 こしょう	小麦	大豆豚肉ごま	<b>小 647</b>	23.1		
	ショートニング	アスパラサラダ			アスパラガス きゅうり にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング			中 785	27.8		
金	ミルクパン	╪ᅔ <u>⋒</u> ᄧᄷᆣᇷᅕᇄᅧ	パニカのものちは四しています。	ミルクパン			小麦·乳					
9	‡乳は、毎日つき	ます。 ◎ 豚肉は観音池オ	ペークのものを使用しています。 (	地産地消)								

□ 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。今月は17日です。その日に使用する宮崎県産の食材は、「米・牛乳・豚ひき肉・ピーマン・赤ピーマン・たら・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します。