

令和7年度

11月 こんだて

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)	かや熱になるもの(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
4	小麦 乳 砂糖 ショートニング コッペパン	かぼちゃのシチュー	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム		かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー	クリームポタージュ(味の素) 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	大豆 鶏肉	小 604	24.7
火		グリーンサラダ			きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 733	29.4
				コッペパン			小麦 乳			
5	丸野小 リクエ スト 献立 コーンごはん	鮭フライ	さけフライ → 鮭 パン粉 塩 ペコリナ油 でんぶん	あぶら		ウスター	小麦	さけ	小 673	24.4
水		ハムサラダ	ハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		きゅうり にんじん はくさい 砂糖 かつおだし 塩 唐辛子 パプリカ 香辛料 にんにく でんぶん	フレンチドレッシング		大豆 豚肉	中 814	27.2
		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 → ごぼう はくさい にら にんじん			大豆 豚肉		
		フローズン賛桃		こめ	おうとう		もも			
			いとより たら えそ でんぶん 砂糖 塩 なたね油	こめ	とうもろこし	酒 塩				
6	ごはん	豚肉と大根のうま煮	さつまあげ こんさいいりつくね → ぶたにく あつあげ	じゃがいも さとう	にんじん だいこん こんにやく 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
木		土佐酢和え	あぶらあげ	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
				こめ						
7	小麦 乳 砂糖 イースト ショートニング 牛乳 ミルクパン	野菜のスープ煮	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん はくさい パセリ	淡口しょうゆ こしょう 塩 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
金		スイートポテトサラダ	ハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	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
10	ごはん	みそ煮	とりにく あつあげ しろみそ	さとう	こんにやく にんじん だいこん ごぼう れんこん あおまめ	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	22.9
月		春雨の酢の物		はるさめ さとう ごま 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
				こめ						
11	小麦 乳 砂糖 イースト ショートニング コッペパン	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 グリーンピース	ホワイトルウ こしょう 塩 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
火		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
			いとより たら えそ でんぶん 砂糖 塩 なたね油	コッペパン			小麦 乳			
12	ごはん	牛肉と野菜のきんぴら	さつまあげ → ぎゅうにく	ごま ごまあぶら さとう	ごぼう れんこん にんじん あおまめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 七味唐辛子	小麦	大豆 牛肉 ごま	小 632	24.3
水		ぶた汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	さといも	こんにやく にんじん だいこん ねぎ	おろししょうが		大豆 豚肉	中 788	28.5
				こめ						
13	高城校区 志和池校区 ごはん	幸せ上々(あげあげ) とりのから揚げ	とりにく	あぶら でんぶん		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
木		県産きゅうりのゆかり和え			きゅうり	ゆかり → 赤しそ 塩 梅酢 砂糖	小麦	大豆	中 873	36.8
		肉団子汁	とりにくとくるまふのにくだんご → とうふ あぶらあげ わかめ	鶏肉 熟 なたね油 米発酵調味料 しょうゆ 塩 こしょう にんにく	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		
			こめ							
		いわし甘露煮	いわしのかんろに → いわし 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん 糖蜜 塩				小麦	大豆	小 604	25.9
14	小麦 乳 砂糖 イースト ショートニング チーズ チーズパン	県産きゅうりのゆかり和え	とりにくとくるまふのにくだんご → とうふ あぶらあげ わかめ	鶏肉 熟 なたね油 米発酵調味料 しょうゆ 塩 こしょう にんにく	きゅうり	ゆかり → 赤しそ 塩 梅酢 砂糖	小麦	大豆	中 751	30.7
木		肉団子汁	とりにくとくるまふのにくだんご → とうふ あぶらあげ わかめ	ヨーグルト → 脱脂粉乳 砂糖 乳 ゼラチン 寒天		酒 淡口しょうゆ 塩 かつおだし	小麦	大豆 鶏肉		
		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		
		14	ボークビーンズ	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	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
17	ごはん	キャベツとツナのソテー	まぐろみずに →	あぶら	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	大豆	中 766	31.2
月		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 でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ にら ピーマン 赤ピーマン	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 619	24.0
		海そうサラダ	ちくわ → 魚肉 でんぶん 砂糖 大豆 塩 大豆油	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
18	小麦 乳 砂糖 ショートニング コッペパン	ボークシチュー	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 グリーンピース	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
火		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
				コッペパン			小麦 乳			
19	ごはん	高野豆腐の卵とじ	とりひきにく こうやどうふ たまご	さとう	にんじん たけのこ えのきたけ あおまめ たまねぎ	淡口しょうゆ みりん	小麦 卵	大豆 鶏肉	小 621	29.0
水		つみれ汁	おやさいつみれ → とうふ あぶらあげ	すけそうたら でんぶん 砂糖 にんじん かぼちゃ ほうれんそう 塩	にんじん はくさい ねぎ たまねぎ	淡口しょうゆ 酒 塩 かつおだし	小麦	大豆	中 776	34.1
				こめ						
20	高城校区 志和池校区 ごはん	いわしの甘露煮	いわしのかんろに → いわし 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん 糖蜜 塩				小麦	大豆	小 605	25.1
木		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
		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			
		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				乳	ゼラチン		
			こめ							
21	小麦 乳 砂糖 イースト ショートニング コッペパン	幸せ上々(あげあげ) とりのから揚げ	とりにく	あぶら でんぶん		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 667	29.3
木		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 836	35.5
		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			
			こめ							
		21	ボトフ	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん はくさい パセリ	白ワイン ボークスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆 豚肉	小 598
25	小麦 乳 砂糖 イースト ショートニング 黒糖 黒糖パン	野菜とささみのレモン和え	とりささみフレーク → 鶏肉 野菜スープ 塩	さとう	プロッコリー きゅうり とうもろこし	酢 レモン汁 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	中 711	28.4
金		マーシャルピンズ		マーシャルピンズ → 大豆油 バーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー 脱脂粉乳 塩			乳	大豆		
			鶏肉 たまねぎ 大豆 にんじん パン粉 でんぶん 砂糖 香辛料 塩	コッペパン			小麦 乳			
25	小麦 乳 砂糖 イースト ショートニング 黒糖 黒糖パン	ミートボールのケチャップ煮	とりにくだんご → とりにく		たまねぎ にんじん グリンピース	チキンスープ ケチャップ みりん デミグラスソース ソース	小麦	大豆 鶏肉	小 641	28.4
火		野菜スープ	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	野菜ブイヨン ボークスープ 塩 淡口しょうゆ こしょう	小麦	大豆 豚肉	中 782	33.7
			いとより たら えそ でんぶん 砂糖 塩 なたね油	こくとうパン			小麦 乳			
26	ごはん	ひじきの炒り煮	さつまあげ → とりにく あぶらあげ だいず ひじき	さとう	こんにやく 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	小 644	24.4
水		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		
27	ごはん	よせ鍋	とりにく やきどうふ あつあげ	マロニー	はくさい にんじん ねぎ	かつおだし みりん 塩 酒 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	小 594	27.1
木		マヨネーズ和え	まぐろみずに → まぐろ 野菜スープ 塩	ノンエッグマヨネーズ	プロッコリー きゅうり にんじん	塩 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 748	32.1
			とりにく	こめ さとう	しめじ しいたけ あおまめ にんじん	淡口しょうゆ 塩 和風だしの素	小麦	大豆 鶏肉		
28	小麦 乳 砂糖 塩 ショートニング ミルクパン	ビーフン	ぶたにく	ごまあぶら ビーフン	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	小 647	23.1
金		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	
			ミルクパン				小麦・乳			