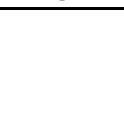
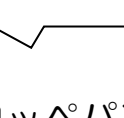
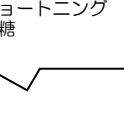
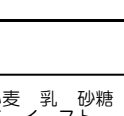
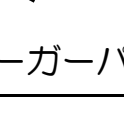
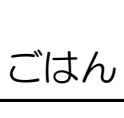
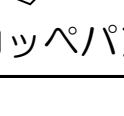
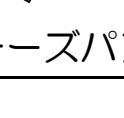
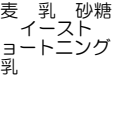


令和7年度

12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月		いわしの生姜煮	いわししょうがに →	いわし 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん しょうが 塩			小麦	大豆	小 614	21.9	
		きんぴら		あぶら さとう	にんじん こんにやく いんげん ごぼう	酒 みりん 濃口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆	中 750	26.0	
		かきたま汁	たまご とうふ あぶらあげ わかめ	でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦 卵	大豆			
				こめ							
2月	 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング	肉団子と大豆のトマト煮	つくね → だいず	鶏肉 でんぶん えんどう豆 たまねぎ 砂糖 発酵調味料 海藻 塩 たまねぎ粉 こしょう にんにく	さとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース かぼちゃ グリンピース トマト		大豆 鶏肉	小 645	22.7	
		フルーツヨーグルト	ヨーブ →	乳製品 ゼラチン 寒天	みかんゼリー →	ナタデココ → バインアップル おうとう		乳	ゼラチン もも	中 777	27.3
		いちごジャム			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		豚軟骨 みそ 砂糖 酒 しょうゆ 水あめ 塩	コッペパン			小麦 乳			
3月		都城豚なんこつと野菜の煮物	なんこつみそに → ぶたにく あつあげ あかみそ		さといも さとう	こんにやく にんじん ごぼう だいこん あおまめ	おろししょうが 濃口しょうゆ 酒	小麦	大豆 豚肉	小 594	23.1
		土佐酢和え	フレークかまぼこ →	たら ぼき 塩 砂糖 水あめ 発酵調味料 でんぶん えごま油 かつおだし 紅麹色素	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 744	27.4
					こめ						
					じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご	とろけるカレールー Fカレールー	小麦	大豆 鶏肉 りんご	小 592	19.8
4月		チキンカレー	とりにく			きゅうり ブロッコリー とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆 豚肉	中 742	23.3
		ブロッコリーのサラダ	ローズハム →	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		こめ むぎ					
5月	 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖	ちゃんぽん	ぶたにく	ちゃんぽんめん → でんぶん	小麦粉 塩 でんぶん こんにやく クチナシ色素	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし ねぎ	ポークスープ 白豚湯 おろしにんにく 中華だしの素 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 ゼラチン	小 587	24.5
		野菜とささみのレモン和え	ささみフレーク →	鶏肉 野菜スープ 塩	さとう	きゅうり ブロッコリー にんじん	レモン汁 酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	中 726	29.7
					こくとうパン			小麦 乳			
6月		ビビンバ	ぶたひきにく だいず しろみそ	さとう ごまあぶら ごま	にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし	濃口しょうゆ 豆板醤 酒 おろしにんにく	小麦	大豆 豚肉 ごま	中 597	24.3	
		わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	はるさめ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ 中華だしの素	小麦	大豆 鶏肉	中 746	28.8	
				こめ むぎ							
7月	 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング	ハンバーグ きのこソース	ハンバーグ →	鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 豚脂 砂糖 でんぶん 塩	さとう	しめじ えのきたけ エリンギ	ケチャップ 濃口しょうゆ デミグラスソース 赤ワイン	小麦	大豆 鶏肉 豚肉	小 697	27.6
		ポタージュ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム しろいんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう	こしょう クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳	大豆 鶏肉	中 853	34.3	
		いちごクレープ		いちごクレープ →	豆乳 ヤシ油 なたね油 さとう いちご 水あめ 米油 大豆油 米粉 大豆粉 レモン果汁 小麦不使用しょうゆ でんぶん カラメル色素 紅麹色素 カロチノイド色素 ベーキングパウダー			大豆			
					バーガーパン			小麦 乳			
8月		たらのチリソース和え	たら(こなつき) からいもボール →	さつまいも 塩 でんぶん こんにやく粉	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン	おろしにんにく おろししょうが 酒 チリソース 濃口しょうゆ ケチャップ	小麦	大豆	小 615	19.6
		だいこんのみそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ わかめ		だいこん にんじん ねぎ	煮干だし		大豆	中 767	23.3	
				こめ							
9月		厚揚げの中華煮	ぶたにひきにく だいず あつあげ	でんぶん さとう	たまねぎ たけのこ にんじん 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	小 597	22.1	
		春雨の酢の物		ごま ごまあぶら さとう はるさめ	きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆 ごま	中 746	26.1	
				こめ							
10月		ポークビーンズ	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 ウスター ケチャップ 塩		大豆 豚肉	小 585	25.0
		ごぼうサラダ	まぐろみずに →	まぐろ 塩 野菜スープ	さとう ノンエッグマヨネーズ	きゅうり ごぼう	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 713	30.0
					コッペパン		小麦 乳				
11月		北斗鍋	とりにく あつあげ	さといも さつまいも	にんじん しいたけ はくさい だいこん ねぎ	北斗みそ	小麦	大豆 鶏肉 ごま	小 602	21.4	
		青豆サラダ	だいず てぼうまめ きんときまめ		きゅうり にんじん あおまめ とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 755	25.3	
				こめ							
12月	 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング チーズ	ポトフ	ベーコン → ぶたにく	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン ポークスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆 豚肉	小 599	24.9
		グリーンサラダ	まぐろみずに →	まぐろ 水素 塩 野菜スープ		きゅうり にんじん カリフラワー とうもろこし	イタリアンドレッシング			中 724	29.8
					チーズパン		小麦 乳				
1月		ぎょうざ	ぎょうざ →	キャベツ たまねぎ にら 豚肉 鶏肉 豚脂 しょうゆ 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		酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉 豚肉	小 629	20.0
		きゅうりとわかめの和え物	わかめ		きゅうり	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 790	23.9	
		五目うどん	とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん はくさい ごぼう ねぎ	かつおだし 塩 みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉			
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー →	ぶどう果汁 砂糖						
2月		切干大根の炒め煮	さつまいも → とりにく	いとよいらい たら えそ でんぶん 砂糖 塩 なたね油	さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ あおめめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆 鶏肉	小 586	23.3
		ぶた汁	ぶたにく しろみそ とうふ あぶらあげ	じゃがいも	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 732	27.6	
				こめ							
3月	 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 牛乳	ジャーマンポテト	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 あぶら バター	たまねぎ パセリ	塩 こしょう	乳	大豆 豚肉	小 648	23.1
		はくさいと肉団子のスープ	にくだんご →	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		たまねぎ にんじん はくさい だいこん	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイヨン	小麦	大豆 鶏肉	中 794	27.7
					ミルクパン		小麦 乳				
4月		かぼちゃそのぼろ煮(行事食：冬至)	とりひきにく あつあげ だいず	たら ぼき 塩 砂糖 水あめ 発酵調味料 でんぶん えごま油 かつおだし 紅麹色素	さとう でんぶん	たまねぎ こんにやく にんじん かぼちゃ いんげん	おろししょうが みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	小 605	21.6
		だいこんのごまマヨ和え	フレークかまぼこ →		ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうり	塩 淡口しょうゆ	小麦	大豆 ごま	中 756	25.8
				こめ							
5月	 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング	メンチカツ	メンチカツ →	大豆 キャベツ たまねぎ 鶏肉 パン粉 砂糖 水あめ 牛脂 しょうゆ にんにく 香辛料 小麦粉 でんぶん 塩 ゼラチン 乳	あぶら			小麦 乳	大豆 鶏肉 牛肉 ゼラチン	小 698	25.2
		ミニサラダ				ブロッコリー にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 822	28.7
		野菜スープ	とりにく			たまねぎ にんじん はくさい	チキンスープ 淡口しょうゆ 野菜ブイヨン 塩 こしょう	小麦	大豆 鶏肉		
		クリスマスケーキ		クリスマスケーキ →	豆乳 砂糖 ヤシ油 なたね油 水あめ 米粉 ココアパウダー 大豆粉 こんにやく粉 水あめ でんぶん			大豆			
6月		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 ウスター ハヤシルー ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	小 594	18.4
		フレンチサラダ		さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	塩 酢 こしょう		大豆	中 744	21.6	
				こめ							

◎ 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16日に使用する宮崎県産の食材は、「牛乳・ベーコン・豚肉・はくさい パセリ・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
大麦

酢

酒 米 酒かす

酒

米 米麹 塩 酒

かつおだし

かつお節

白みそ

大麦 大豆 塩
水あめ 酒

赤みそ

大麦 大豆 塩 酒

ケチャップ

トマト 砂糖 酢 塩
たまねぎ 香辛料

チキンスープ

とり肉

豆板醤

唐辛子 そら豆 塩

ポークスープ

豚肉

白ワイン

米発酵調味料 塩
ワイン 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

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 こんにやく粉

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
でんぶん 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 白菜エキスを 青じそ
オニオンエキスを 唐辛子

日向夏ドレッシング

油(なたね・大豆) 日向夏みかん果汁 酢
しょうゆ からし 小麦

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カレーフルウ

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

とろけるカレールー

小麦粉 パーム油 なたね油 さとう
でんぶん 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
カラメル色素

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

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

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

デミグラスソース

小麦 ラード トマト たまねぎ チキンエキスを
にんじん 砂糖 でん粉 塩 植物油 香辛料

チリソース

トマト 砂糖 たまねぎ 酢 食塩 香辛料
にんにく

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

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

白豚湯

ポークエキス 塩 ゼラチン 豚肉 でんぶん
マッシュルームエキス カラメル色素