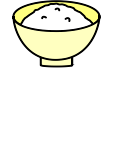
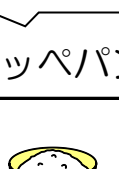
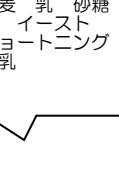


令和7年度

12月 こんだて (志和池校区)

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	 ごはん	いわしの生煮煮	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	
2月	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	肉団子と大豆のトマト煮	つくね → 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	ソース ケチャップ 塩 赤ワイン トマトソース チキンスープ 野菜ブイオン おろしにんにく こしょう		大豆 鶏肉	小 680 24.2
		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 → みかん果汁 砂糖	ナタデココ → ナタデココ 砂糖	パインアップル おうとう		乳 ゼラチン もも	中 843 29.3
			きなこ 豚軟骨 みそ 砂糖 酒 しょうゆ 水あめ	コッペパン さとう		塩	小麦 乳	大豆	
3月	 ごはん	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 あおめめ	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 ほき 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					
4月	 麦ごはん	チキンカレー	とりにく 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		にんじん たまねぎ りんご	とろけるカレールウ Fカレールウ	小麦	大豆 鶏肉 りんご	小 592 19.8
		ブロッコリーのサラダ	ロースハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		きゅうり 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
				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 減量黒糖パン	ちゃんぽん	ぶたにく	ちゃんぽんめん → でんぶん	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
				ことうパン			小麦 乳		
8月	 麦ごはん	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					
9月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング バーガーパン	ハンバーグ	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
		きのこソース	とりにく きゅうにゅう 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
		ポタージュ							
10月	 ごはん	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 米粉 大豆油 米粉 大豆粉 レモン果汁 カロチノイド色素 ベーキングパウダー 小麦不使用しょうゆ 小麦不使用しょうゆ カラメル色素 紅麹色素				大豆	
				バーガーパン			小麦 乳		
11月	 ごはん	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 ピーマン	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					
12月	 ごはん	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					
1月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング チーズパン	ポークビーンズ	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	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		
15月	 ごはん	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 あおめめ 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					
16月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング チーズ チーズパン	ポトフ	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	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 → まぐろ水産 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		
17月	 ごはん	ぎょうざ	ぎょうざ → キャベツ たまねぎ にら 豚肉 鶏肉 豚脂 でんぶん 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	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	
18月	 ごはん	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー → ぶどう果汁 砂糖					
				こめ		わかめご飯の素 → わかめ 砂糖 塩			
18月	 ごはん	切干大根の炒め煮	さつまいも → いとりたい 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					
19月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 牛乳 ミルクパン	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 野菜ブイオン	小麦	大豆 鶏肉	中 794 27.7
				ミルクパン			小麦 乳		
22月	 ごはん	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	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 → でんぶん えごま油 かつおだし 紅麹色素	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					
23月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	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 野菜ブイオン 塩 こしょう	小麦	大豆 鶏肉	
24月	 ごはん	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	
				コッペパン			小麦 乳		
24月	 ごはん	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 ハヤシルウ 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「ひわか地産地消の日」として、この日に使用する宮崎県産の食材を紹介します。「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 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	白ワイン 米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン 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 青じそ オニオンエキス 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	
とろけるカレールウ 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	
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 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 バプリカ 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	