



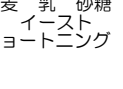

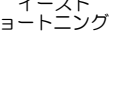

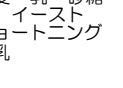
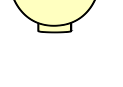
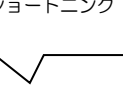

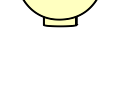
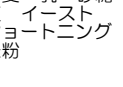
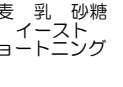


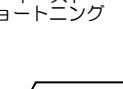


令和7年度

2月 献立予定表

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
2月	 ごはん	筑前煮	とりにく あつあげ	さとう さといも	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん たけのこ ししいたけ あおまめ	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	小 586	24.5
月		野菜のおかか和え	まぐろみずに → かつおぶし	さとう あぶら	だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 735	28.8
火		ごはん		こめ						
3月	 ごはん	かぼちゃコロッケ		あぶら	かぼちゃコロッケ →	かぼちゃ バーム油 塩 じゃがいも たまねぎ 小麦粉 砂糖	小麦	大豆	小 656	24.0
水		ブロッコリー	小麦粉 塩 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 大豆 豚脂 砂糖 香辛料 でんぶん		ブロッコリー	フレンチドレッシング			中 792	28.4
木		ラビオリスープ	ラビオリ →		たまねぎ にんじん もやし はくさい	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 豚肉 鶏肉		
火		節分豆	ベーコン →							
水		ごはん	せつぶんまめ →				小麦	大豆		
4月	 ごはん	豚肉のソース炒め	ぶたにく	さとう	たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン 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	22.0
水		なめこ汁	とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	なめこ ねぎ たまねぎ	煮干だし		大豆	中 739	26.1
木		ごはん		こめ						
5月	 ごはん	マーボー豆腐	ぶたにく だいいず みそ とうふ	でんぶん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ししいたけ にら	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 599	24.2
火		切干大根のナムル	とりさきみフレーク →	ごまあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん きゅうり	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉 ごま	中 749	28.7
水		ごはん		こめ						
6月	 ごはん	エスニカンシチュー	とりにく きゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	カレー粉 チキンスープ ホワイトルウ 塩 こしょう クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳	大豆 鶏肉	小 600	25.8
火		青豆サラダ	フレークかまぼこ →		あおまめ きゅうり にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 732	31.0
水		ごはん					小麦 乳			
7月	 ごはん	ひじきの炒り煮	さつまあげ →	さとう	こんにゃく にんじん あおまめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 和風だしの素 みりん	小麦	大豆 鶏肉	小 590	22.4
火		さつまいものみそ汁	とうふ みそ	さつまいも	たまねぎ こまつな ねぎ	煮干だし		大豆	中 741	26.6
水		ごはん		こめ						
8月	 ごはん	焼きビーフン	ぶたにく	ビーフン	たまねぎ ししいたけ 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	小 620	21.3
火		大根サラダ		さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 ごま	中 746	25.2
水		マージナルピンス	マージナルピンス →				乳	大豆		
9月	 ごはん	親子丼	かまぼこ →	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ししいたけ みつば	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ かつおだし	小麦 卵	大豆 鶏肉	小 589	24.7
火		マヨネーズ和え	マヨネーズ和え	ノンエッグマヨネーズ ごま	ほうれんそう だいこん とうもろこし	淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆 ごま	中 739	29.1
水		ごはん		こめ むぎ						
10月	 ごはん	枝豆と豆腐のメンチカツ	えだまめとうふのメンチカツ →	あぶら		ソース	小麦	大豆 鶏肉	小 611	23.7
火		ミニサラダ	ミニサラダ	あぶら	ブロッコリー にんじん	イタリアンドレッシング			中 764	29.4
水		ポテトスープ	ベーコン →	じゃがいも	チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい	ポークスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉		
11月	 ごはん	八杯汁	とうふ あぶらあげ	でんぶん さといも	にんじん ごぼう だいこん ししいたけ ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆	小 618	26.4
火		三色そぼろ丼	とりにく だいいず ス克蘭ブルエッグ →	あぶら さとう	しいたけ あおまめ	濃口しょうゆ みりん	小麦 卵	大豆 鶏肉	中 773	31.2
水		ごはん		こめ						
12月	 ごはん	ミートボールのケチャップ煮	にくだんご →	あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	チキンスープ ケチャップ デミグラスソース ソース みりん	小麦	鶏肉 豚肉	小 589	26.4
火		野菜スープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	野菜ブイヨン チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆 鶏肉	中 716	31.5
水		ごはん		こめ			小麦 乳			
13月	 ごはん	ビーフカレー	きゅうにく だいいず てぼうまめ きんときまめ いんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	Fカレールウ とろけるカレールウ	小麦	大豆 牛肉	小 603	17.7
火		グリーンサラダ			きゅうり キャベツ とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 753	20.9
水		ごはん		こめ むぎ						
14月	 ごはん	たらと野菜の甘酢和え	たら(こめこつき)	あぶら さとう	たまねぎ あかピーマン ピーマン	ケチャップ 濃口しょうゆ 酢	小麦	大豆	小 610	23.7
火		キムチ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		ごぼう だいこん はくさい キムチ →			大豆 豚肉	中 765	28.1
水		ごはん		こめ						
15月	 ごはん	ポトフ	とりにく		たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー パセリ	チキンスープ 淡口しょうゆ 野菜ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン	小麦	大豆 鶏肉	小 603	26.8
火		ポテトサラダ	おさかなソーセージ →	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 726	32.1
水		ヨーグルト(直送)	ヨーグルト →				乳	ゼラチン		
16月	 ごはん	ボーケビーンズ	ベーコン →	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 601	24.4
火		コーンサラダ	ぶたにく だいいず	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 734	29.3
水		ごはん		こめ			小麦 乳			
17月	 ごはん	がね(郷土料理:都城市)		あぶら がね →	さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 塩 大豆油		小麦	大豆	小 588	15.8
火		そえ野菜			きゅうり にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 719	18.3
水		のっぺい汁	とうふ あぶらあげ	でんぶん	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 塩 淡口しょうゆ	小麦	大豆		
18月	 ごはん	北斗みそ炒め	ぶたにく	でんぶん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	北斗みそ	小麦	大豆 豚肉 ごま	小 588	23.0
火		みぞれ汁	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん はくさい だいこん ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩 和風だしの素 酒	小麦	大豆 鶏肉	中 737	27.5
水		ごはん		こめ						
19月	 ごはん	コーンポタージュ	とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも	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	小 600	25.6
火		かみかみサラダ	まぐろみずに →	あぶら さとう	ごぼう きゅうり	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 728	30.6
水		ごはん		こめ			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。今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「米・牛乳・とり肉・さといも・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ」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があります。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

<b>濃口しょうゆ</b> 大豆 小麦 塩 酒	<b>淡口しょうゆ</b> 大豆 小麦 塩 酒
<b>みりん</b> もち米 米麹 砂糖 酒	<b>こしょう</b> 大豆 黒こしょう 大葉
<b>酢</b> 酒 米 酒かす	<b>酒</b> 米 米麹 塩 酒
<b>かつおだし</b> かつお節	<b>みそ</b> 大葉 大豆 塩 水あめ 酒
<b>チキンスープ</b> とり肉	<b>ケチャップ</b> トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
<b>ポークスープ</b> 豚肉	<b>白ワイン</b> 米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン アルコール
<b>赤ワイン</b> 米発酵調味料 塩 ワイン 砂糖 果実色素 アルコール	
<b>ソース(ウスター)</b> 砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ カラメル色素	
<b>ノンエッグマヨネーズ</b> 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	
<b>イタリアンドレッシング</b> 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	
<b>青じそドレッシング</b> 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	
<b>フレンチドレッシング</b> 砂糖 酢 塩 レモン果汁 たまねぎ粉 こしょう	
<b>日向夏ドレッシング</b> 油(なたね・大豆) 日向夏みかん果汁 酢 しょうゆ からし 小麦	
<b>クリームポタージュ(味の素)</b> 小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉	
<b>Fカレーフルウ</b> 小麦粉 ラード バーム油 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	
<b>とろけるカレールウ</b> 小麦粉 バーム油 なたね油 砂糖 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	
<b>デミグラスソース</b> 小麦 ラード トマト たまねぎ チンエキスを にんじん 砂糖 でん粉 塩 植物油 香辛料	
<b>北斗みそ</b> 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	
<b>和風だしの素</b> 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし	
<b>野菜ブイヨン</b> 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料	
<b>中華だしの素</b> 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	