

## 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		
月	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
			野菜のおかか和え まぐろみずみに → まぐろ 野菜スープ 塩 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
3月 コッペパン		かぼちゃコロッケ ブロッコリー ラビオリースープ 節分豆	あぶら	かぼちゃコロッケ →	かぼちゃ じゃがいも たまねぎ 小麦粉 砂糖 バーム油 塩 バンパンでんぶん 大豆		小麦	大豆	小 656	24.0
			小麦粉 塩 鶏肉 豚肉 たまねぎ べんがら 砂糖 香辛料 大豆 豚肉 沙糖 香辛料 大豆 でんぶん ラビオリ → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	ブロッコリー	フレンチドレッシング				中 792	28.4
4月 ごはん		豚肉のソース炒め なめこ汁	たまねぎ にんじん もやし あかビーマン ビーマン	小麦	大豆 豚肉	小 590	22.0			
			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		
5月 ごはん		マーボー豆腐 切干大根のナムル	こめ							
			ぶたにく だいす 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		
6月 コッペパン		エスニカンシチュー 青豆サラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム じゃがいも たまねぎ にんじん バセリ	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		
			たら ほき 塩 砂糖 水あめ 発酵調味料 でんぶん フレークかまぼこ → えごま油 かわおだし 紅麹色素	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		
9月 ごはん		ひじきの炒り煮 さつまいものみそ汁	いとよりたい たら えぞ でんぶん 砂糖 塩 なたね油 さつまあげ → とりにく ひじき あぶらあげ だいす さとう ごまあぶら ごま たまねぎ こまつな ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 和風だしの素 みりん 煮干だし	小麦	大豆 鶏肉	小 590	22.4		
			とうふ みそ さつまいも たまねぎ こまつな ねぎ		大豆	中 741	26.6			
10月 減量コッペパン		焼きビーフン 大根サラダ マーシャルピinz	こめ							
			ぶたにく ビーフン たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん キャベツ ビーマン	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		
12月 麦ごはん		親子丼 マヨネーズ和え	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 乳	大豆 ごま	中 746	25.2		
			かまぼこ とろろ でんぶん たまご とりにく ごまあぶら ごま むぎ							
13月 ミルクパン		枝豆と豆腐のメンチカツ ミニサラダ ポテトスープ	あぶら	ソース	小麦	大豆 鶏肉	小 611	23.7		
			えだまめとうふ のメンチカツ たまねぎ 枝豆 鶏肉 パン粉 でんぶん 豆腐 ごまあぶら ごま じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり にんじん ミルクパン	ブロッコリー にんじん イタリアンドレッシング チンゲンサイ たまねぎ にんじん 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	中 764	29.4		
16月 ごはん		ひむか地産地消の日 ハ杯汁 三色ぼろ丼	あぶら さとう しいたけ あおまめ	かづおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆 鶏肉	小 618	26.4		
			とうふ あぶらあげ でんぶん さとう さとう あおまめ 三色ぼろ丼	濃口しょうゆ みりん	小麦 乳	大豆 鶏肉	中 773	31.2		
17火 コッペパン		ミートボールのケチャップ煮 野菜スープ	こめ							
			にくだんご あぶら 野菜スープ とりにく	あぶら たまねぎ にんじん えのきたけ ビーマン じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ コッペパン	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 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	鶏肉 豚肉	小 589	26.4	
18水 麦ごはん		ピーフカレー グリーンサラダ	あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ビーマン	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 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	鶏肉 豚肉	中 716	31.5	
			ぎゅうにく だいす てぼうまめ きんときまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ						
19木 ごはん		たらと野菜の甘酢和え キムチ汁	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	
			ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	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	
20金 米粉パン		ボトフ ポテトサラダ ヨーグルト(直送)	こめ	こめ むぎ						
			あぶら さとう あぶら 野菜スープ とりにく おさかなソーセージ → トマトロビン色素	たまねぎ にんじん だいこん プロッコリー バセリ きゅうり にんじん	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	
24火 コッペパン		ポークピーンズ コーンサラダ	こめ	こめこパン						
			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 ベーコン → ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	赤ワイン ソース ケチャップ 塩	大豆	豚肉	小 601	24.4	
25水 青菜ごはん		がね(郷土料理:都城市) そえ野菜 のっべい汁	じゃがいも	たまねぎ にんじん トマト						
			さとう あぶら 野菜スープ とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん キャベツ とうもろこし	酢 塩 こしょう	大豆	鶏肉	中 734	29.3	
26木 ごはん		北斗みそ炒め みぞれ汁	こめ	コッペパン						
			ぶたにく 野菜スープ とりにく とうふ あぶらあげ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	青じそドレッシング	小麦	大豆	小 588	15.8	
27金 コッペパン		コーンポタージュ かみかみサラダ	きゅうり にんじん	かづおだし 塩 淡口しょうゆ 塩 和風だしの素 酒						
			ごぼう きゅうり にんじん ねぎ	乾燥大根葉 → 大根葉 砂糖 塩						
			ごめ							

## 今月の調味料

濃口しょうゆ	淡口しょうゆ
大豆 小麦 塩 酒	大豆 小麦 塩 酒
みりん	こしょう
もち米 米麹 砂糖 酒	大豆 黒こしょう 大麦
酢	酒
酒 米 酒かす	米 米麹 塩 酒
かつおだし	みそ
かつお節	大豆 大豆 塩 水あめ 酒
チキンスープ	ケチャップ
とり肉	トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
ポークスープ	白ワイン
豚肉	赤ワイン
赤ワイン	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
ソース(マヨネーズ)	油(なたね・コーン・バーム) 酢 水あめ 塩 大豆 香辛料 レモン果汁 にんにく粉
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
フレンチドレッシング	砂糖 酢 塩 レモン果汁 たまねぎ粉 こしょう
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 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
とろけるカレールウ	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 たまねぎ粉 カラメル色素
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
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
和風だしの素	砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし
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
中華だしの素	塩 コンスターーチ 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

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は観音池ボ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。