令和７年度

3月 献立予定表

都城市高城学校給食センター

日・曜	献立名 主食	献立名 おかず	食材料 血や肉・骨になるもの(赤)	食材料 力や熱になるもの(黄)	食材料 体の調子をととのえるもの(緑)	食材料 調味料・その他	★アレルギー表示 義務8品目	★アレルギー表示 推奨20品目	栄養価 エネルギー kcal	栄養価 タンパク質 g
全給食日		牛乳	ぎゅうにゅう				乳			
2 月	ちらし寿司	ほうれんそうのひじき和え すまし汁 ひなあられ	ハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう ひじきつくだに → ひじき 砂糖 しょうゆ 寒天 とうふ あぶらあげ おやさいつみれ → すけそうだら 砂糖 でんぷん 塩 にんじん かぼちゃ ほうれんそう とりにく あぶらあげ	さとう ひなあられ → もち米 砂糖 発酵調味料 でんぷん トマト粉 ほうれんそう粉 パプリカ粉 昆布 青のり こめ さとう ごま	ほうれんそう にんじん にんじん しめじ はくさい ごぼう しいたけ にんじん	淡口しょうゆ かつおだし 淡口しょうゆ 酒 酢 淡口しょうゆ 塩	小麦 小麦 小麦	大豆 豚肉 大豆 大豆 鶏肉 ごま	小 608 中 761	24.8 29.4
3 火	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 米粉 減量米粉パン	春雨と野菜の炒め物 フルーツヨーグルト	ぶたにく ヨーグ → 乳製品 ゼラチン 寒天	ごまあぶら ごま はるさめ さとう いちごゼリー → 砂糖 いちご 紅麹色素 クチナシ色素 こめこパン	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん キャベツ にら おうとう パインアップル ナタデココ → ナタデココ 砂糖	おろししょうが 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華だしの素 おろにんにく	小麦 乳 小麦 乳	大豆 豚肉 ごま ゼラチン もも	小 592 中 732	21.3 26.2
4 水	ごはん	たらのチリソース和え たまご入りトックスープ	たら(こめこつき) たまご とりにく	あぶら さとう トック → 米粉 塩 酒 こめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんじん えのきたけ キャベツ	おろししょうが おろしにんにく 酒 濃口しょうゆ チリソース ケチャップ 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ 野菜ブイヨン	小麦 小麦 卵	大豆 大豆 鶏肉	小 602 中 750	21.6 25.6
5 木	ごはん	北斗鍋 野菜とツナの和え物	とりにく あつあげ まぐろみずに → まぐろ 野菜スープ 塩 かつおぶし	さといも さつまいも さとう あぶら こめ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり	北斗みそ 淡口しょうゆ 酢	小麦 小麦	大豆 鶏肉 ごま 大豆	小 605 中 756	23.7 28.0
6 金	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	とり肉のトマト煮 コーンサラダ いちごジャム	とりにく だいず	さとう じゃがいも さとう あぶら いちごジャム → 砂糖 水あめ いちご りんご コッペパン	あげなす → なす パーム油 塩 たまねぎ トマト グリンピース キャベツ にんじん とうもろこし	おろしにんにく トマトソース チキンスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう ソース ケチャップ 赤ワイン 酢 塩 こしょう	小麦 乳	大豆 鶏肉 大豆 りんご	小 627 中 756	24.8 29.6
9 月	ごはん	五目きんぴら 石狩汁	ぎゅうにく あぶらあげ さけ とうふ みそ	ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こめ	こんにゃく ごぼう れんこん にんじん いんげん にんじん だいこん はくさい ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 七味唐辛子 和風だしの素 酒 おろししょうが	小麦	大豆 牛肉 ごま 大豆 さけ	小 607 中 757	24.5 28.9
10 火	小麦 乳 砂糖 塩 イースト 黒糖 ショートニング 減量黒糖パン	マカロニのクリーム煮 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 マカロニ こくとうパン	たまねぎ にんじん パセリ あおまめ にんじん とうもろこし きゅうり	チキンスープ 塩 ホワイトルウ クリームポタージュ(味の素) イタリアンドレッシング	小麦 乳 小麦 乳	大豆 鶏肉 大豆	小 601 中 795	23.6 29.7
11 水	ごはん	からあげ だいこんのおかか和え かぼちゃのみそ汁 いちごクレープ（中学校のみ）	とりにく かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	あぶら でんぷん いちごクレープ → 豆乳 加工油脂 砂糖 いちご 水あめ 米油 なたね油 米粉 大豆粉 小麦不使用しょうゆ でんぷん 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 こめ	だいこん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	酒 淡口しょうゆ おろししょうが おろしにんにく 青じそドレッシング 煮干だし	小麦 小麦	大豆 鶏肉 大豆 大豆 大豆	小 619 中 831	26.1 26.2
12 木	麦ごはん	ポークカレー レモン和え	ぶたにく ささみフレーク → 鶏肉 野菜スープ 塩 鶏肉 でんぷん えんどう豆 たまねぎ 砂糖 発酵調味料 海そう 塩 たまねぎ こしょう にんにく	じゃがいも こめ むぎ	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり にんじん	Fカレールウ とろけるカレールウ ポークスープ 日向夏ドレッシング	小麦 小麦	大豆 豚肉 大豆 鶏肉	小 594 中 745	19.7 23.3
13 金	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 卵不使用マヨネーズ マヨネーズパン	はくさいと肉団子のスープ チーズサラダ ひむか地産地消の日	ノンフライつくね → とりにく チーズ ハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	マロニー マヨネーズパン	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー とうもろこし きゅうり	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイヨン フレンチドレッシング	小麦 乳 小麦 乳	大豆 鶏肉 大豆 豚肉 大豆	小 613 中 735	26.0 31.1
16 月	ごはん	八杯汁 豚肉と野菜の炒め物	とうふ あぶらあげ ぶたにく あつあげ	でんぷん さといも さとう でんぷん こめ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	かつおだし 淡口しょうゆ 塩 おろしにんにく 酒 濃口しょうゆ 豆板醤 みりん おろししょうが	小麦 小麦	大豆 大豆 豚肉	小 592 中 740	22.7 26.9
17 火	小麦 乳 砂糖 イースト 塩 ショートニング コッペパン	ポークビーンズ グリーンサラダ ヨーグルト（ヤクルト味）	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう ぶたにく だいず ヨーグルト(ヤクルトあじ) → クリーム 砂糖 全粉乳 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天 はっ酵乳	さとう じゃがいも コッペパン	たまねぎ にんじん トマト きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし	赤ワイン ソース ケチャップ 塩 イタリアンドレッシング	乳 小麦 乳	大豆 豚肉 ゼラチン	小 688 中 819	26.3 31.1
18 水	ごはん	白身魚フライ 昆布和え のっぺい汁	しろみざかなフライ → すけそうたら 塩 パン粉 小麦粉 大豆 しおこんぶ → 昆布 しょうゆ 塩 砂糖 とりにく とうふ あぶらあげ	あぶら でんぷん さといも こめ	きゅうり はくさい だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	ソース 淡口しょうゆ かつおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦 小麦 小麦	大豆 大豆 大豆 鶏肉	小 588 中 737	21.9 26.1
19 木	ごはん	みそ煮 マヨネーズ和え ベジ活の日	とりにく あつあげ みそ フレークかまぼこ → たら ほき 塩 砂糖 水あめ 発酵調味料 でんぷん えごま油 かつおだし 紅麹色素	さとう ノンエッグマヨネーズ こめ	こんにゃく にんじん だいこん れんこん あおまめ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 おろししょうが 淡口しょうゆ 塩	小麦 小麦	大豆 鶏肉 大豆	小 593 中 741	23.3 27.8
23 月	ごはん	照り焼きハンバーグ キャベツ だいこんのみそ汁 いちごクレープ（幼稚園・小学校のみ）	照り焼きハンバーグ → 鶏肉 豚脂 たまねぎ パン粉 大豆粉 砂糖 魚醤 発酵調味料 塩 こしょう みりん しゅうゆ チキンエキス ワイン 酒 おろししょうが でんぷん カラメル色素 なたね油 パーム油 とうふ あぶらあげ わかめ みそ	いちごクレープ → 豆乳 加工油脂 砂糖 いちご 水あめ 米油 なたね油 米粉 大豆粉 小麦不使用しょうゆ でんぷん 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 こめ	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	青じそドレッシング 煮干だし	小麦 小麦	大豆 豚肉 鶏肉 大豆 大豆 大豆	小 673 中 729	21.4 24.5
24 火	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖 黒糖パン	クリームシチュー ツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム まぐろみずに → まぐろ 野菜スープ 塩	じゃがいも あぶら さとう こくとうパン	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ にんじん	ホワイトルウ こしょう チキンスープ クリームポタージュ(味の素) 酢 塩 こしょう	小麦 乳 小麦 乳	大豆 鶏肉 大豆	小 617 中 758	24.1 28.6
25 水	ごはん	ルーローハン（オイスターソース入り） 中華コーンスープ	ぶたにく こうやどうふ とりにく とうふ	さとう でんぷん でんぷん こめ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい	オイスターソース おろしにんにく おろししょうが 酒 濃口しょうゆ チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 中華だしの素	小麦 小麦	大豆 豚肉 大豆 鶏肉	小 608 中 756	25.4 30.4

◎ 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・豚肉・さといも・だいこん・キャベツ・ごぼう・ねぎ・ピーマン」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。

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

かつおだし
かつお節

みそ
大麦 大豆 塩 酒 水あめ

チキンスープ
とり肉

ケチャップ
トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料

ポークスープ
豚肉

七味唐辛子
唐辛子 ごま みかんの皮 山椒 青のり ケシの実 しょうが

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

豆板醤
唐辛子 そら豆 塩

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 こんにゃく粉

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

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 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 砂糖 でんぷん 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

ホワイトルウ
小麦粉 油(ラード・パーム) 砂糖 塩 チキンエキス 脱脂粉乳 チーズ たまねぎ粉 にんにく粉 大豆 香辛料

トマトソース
トマト たまねぎ パプリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 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

チリソース
トマト 砂糖 たまねぎ 酢 食塩 香辛料 にんにく

オイスターソース
オイスターエキス 砂糖 塩

卵不使用マヨネーズ（マヨネーズパン）
なたね油 大豆油 酢 食塩 砂糖 大豆粉 マスタード でんぷん 香辛料