6 月分予定献立表

令和8年度　高城学校給食センター

	献立名 主食およびおかず	食材料 血や肉になるもの （赤）	力や熱になるもの （黄）	からだの調子をととのえるもの （緑）	調味料・その他	アレルギー表示 ★義務 8品目	☆推奨 20品目	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 小学校	中学校
全給食日	牛乳	ぎゅうにゅう				乳			
6/1 月	ごはん		こめ					602 23.6 16.2 1.6	753 28.0 17.9 1.9
	じゃがいものそぼろ煮	とりにく　だいず　あつあげ	こめあぶら　じゃがいも　さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　こんにゃく　しいたけ　あおまめ	みりん　濃口　塩　しょうが	小麦	鶏肉　大豆		
	ツナと野菜の和え物	まぐろみずに → （まぐろ　塩　野菜スープ）	さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　スイートコーン	酢　淡口	小麦	大豆		
6/2 火	コッペパン	（豚肉　鶏肉　たまねぎ　大豆　豚脂　砂糖　でんぷん　大豆　ポークエキス　発酵調味料　塩　加工油脂　チキンブイヨン）	コッペパン（小麦　乳　砂糖　塩　イースト　ショートニング）			小麦　乳		596 26.7 22.3 2.4	797 34.6 28.0 3.2
	ハンバーグのきのこソースがけ	ハンバーグ →	さとう	たまねぎ　えのきたけ　しめじ　グリンピース	ケチャップ　濃口　デミグラス　赤ワイン	小麦	鶏肉　豚肉　大豆		
	野菜スープ	とりにく	マカロニ	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　キャベツ	ガラスープ　淡口　野菜ブイヨン　塩　こしょう	小麦	鶏肉　大豆		
6/3 水	ごはん		こめ					597 22.6 17.5 2.1	748 27.2 19.8 2.5
	豚肉のソース炒め	ぶたにく	さとう	にんじん　たまねぎ　キャベツ　もやし	酒　ケチャップ　ウスター　濃口　酢　こしょう	小麦	豚肉　大豆		
	さといものみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	さといも	こまつな　ねぎ	煮干しだし		大豆		
6/4 木	ごはん		こめ					596 24.1 15.6 2.2	737 27.9 17.3 2.8
	ガパオライス（オイスター入り）	とりにく　だいず	さとう	たまねぎ　あかピーマン　ピーマン　きピーマン	しょうが　卸しにんにく　濃口　みりん　ウスター　オイスター　トウバンジャン	小麦	鶏肉　大豆		
	春雨スープ	ぶたにく　ベーコン →（豚肉　塩　砂糖　たまねぎ　にんにく　大豆　こしょう）	はるさめ	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	白ワイン　ポークスープ　中華だし　淡口　塩　こしょう	小麦	豚肉　大豆		
	ヨーグルト（直送）	ヨーグルト →（脱脂粉乳　砂糖　全粉乳　ゼラチン　寒天）				乳	ゼラチン		
6/5 金	ミルクパン		ミルクパン（小麦　乳　砂糖　塩　イースト　ショートニング　牛乳）			小麦　乳		612 29.6 23.9 3.1	809 37.4 29.4 4.2
	魚のチリソース和え	しいら（でんぷんつき） こうやどうふのからあげ →（高野豆腐　米粉　砂糖　しょうゆ　塩　でんぷん）	こめあぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　あおまめ	しょうが　卸しにんにく　酒　濃口　ケチャップ　チリソース	小麦	大豆		
	肉団子スープ	ノンフライつくね →（鶏肉　でんぷん　砂糖　えんどう豆　たまねぎ　発酵調味料　海そう　塩　香辛料）	ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ	ガラスープ　塩　こしょう　淡口　野菜ブイヨン	小麦	鶏肉　大豆　ごま		
6/8 月	ごはん		こめ					600 22.7 18.3 2.0	751 26.9 20.6 2.4
	かみかみ五目きんぴら	ぶたにく　てんぷら →（魚肉　でんぷん　砂糖　塩　なたね油）	さとう　ごまあぶら　ごま	こんにゃく　ごぼう　れんこん　にんじん　さやいんげん	淡口　濃口　みりん　七味唐辛子	小麦	豚肉　大豆　ごま		
	豆乳のみそ汁	とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ　とうにゅう		たまねぎ　だいこん　ねぎ	煮干しだし		大豆		
6/9 火	コッペパン		コッペパン（小麦　乳　砂糖　塩　イースト　ショートニング）			小麦　乳		622 26.4 26.1 2.6	809 33.1 31.4 3.7
	とり肉のトマト煮	とりにく　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　トマト　グリンピース　あげなす →（なす　塩　パーム油）	卸しにんにく　トマトソース　ガラスープ　野菜ブイヨン　塩　こしょう　ウスター　ケチャップ　赤ワイン		鶏肉　大豆		
	大根のごまマヨサラダ	ハム →	ノンエッグマヨネーズ　すりごま	だいこん　きゅうり	塩　淡口	小麦	豚肉　大豆　ごま		
6/10 水（ベジ活の日）	ごはん		こめ					611 23.5 20.2 1.7	762 27.8 23.0 1.8
	うま煮	とりにく　あつあげ	じゃがいも　さとう	こんにゃく　にんじん　たけのこ　ごぼう　しいたけ　あおまめ	淡口　濃口　酒　みりん	小麦	鶏肉　大豆		
	五色和え	あぶらあげ　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）		ほうれんそう　もやし　にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆		
6/11 木	カレーごはん		こめ		カレー粉			627 23.9 18.7 1.6	788 28.7 21.1 1.7
	ドライカレー	とりにく　ぶたにく　だいず		たまねぎ　にんじん　グリンピース	カレーN　ウスター　赤ワイン　ケチャップ	小麦	鶏肉　豚肉　大豆		
	はくさいスープ	とりにく	マロニー	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　スイートコーン　はくさい	ガラスープ　野菜ブイヨン　淡口　塩　こしょう	小麦	鶏肉　大豆		
	ミニりんごゼリー		りんごゼリー →（りんご　りんご果汁　砂糖）				りんご		
6/12 金	黒糖パン		こくとうパン（小麦　乳　砂糖　塩　イースト　ショートニング　黒糖）			小麦　乳		662 21.8 28.7 2.1	833 27.4 32.6 2.6
	春巻き	はるまき →（豚肉　にんじん　たまねぎ　キャベツ　大豆油　豚脂　しょうゆ　はるさめ　でんぷん　しょうが　小麦粉　砂糖　ポークブイヨン　ショートニング　発酵調味料　しいたけ　こしょう　米粉　粉あめ）	こめあぶら			小麦	豚肉　大豆		
	たたききゅうり		ごまあぶら　さとう　すりごま	きゅうり　にんじん	濃口　酢　七味唐辛子	小麦	ごま　大豆		
	卵入り中華コーンスープ	とりにく　たまご		たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　クリームコーン	ガラスープ　中華だし　塩　こしょう　淡口	小麦　卵	鶏肉　大豆		
6/15 月	ごはん		こめ					586 21.7 16.8 1.8	733 25.8 18.8 2.2
	野菜のピリッ辛煮	とりにく　あつあげ（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	こんにゃく　ごぼう　だいこん　にんじん　あおまめ	卸しにんにく　淡口　濃口　トウバンジャン　しょうが	小麦	鶏肉　大豆		
	春雨の酢の物	ハム →	はるさめ　さとう　ごま　ごまあぶら	キャベツ　にんじん	淡口　酢	小麦	豚肉　大豆　ごま		
6/16 火（ひむか地産地消の日）	背割りパン		せわりパン（小麦　乳　砂糖　塩　イースト　ショートニング）			小麦　乳		649 25.4 26.8 2.8	854 32.6 33.4 4.0
	ウインナー	ウインナー →（豚肉　豚脂　でんぷん　塩　砂糖　こしょう　しょうが）					豚肉		
	一食ケチャップ				一食ケチャップ →（トマト　砂糖　塩　酢　たまねぎ　香辛料）				
	キャベツと卵のソテー	スクランブルエッグ →（卵　しょうゆ　砂糖　かつおだし　煮干だし　塩　でんぷん　なたね油）	こめあぶら	キャベツ　スイートコーン	塩　こしょう	小麦　卵	大豆		
	ポタージュ	とりにく　ぎゅうにゅう　なまクリーム		たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　ブロッコリー	白ワイン　クリームポタージュ（A）　塩　こしょう	小麦　乳	鶏肉　大豆		
6/17 水	ごはん		こめ					606 22.5 16.5 2.5	757 26.7 18.5 2.8
	たらの南蛮づけ	タラ（こめこつき） こうやどうふのからあげ →（高野豆腐　米粉　砂糖　しょうゆ　塩　でんぷん）	こめあぶら　さとう	たまねぎ　あかピーマン　ピーマン	酢　淡口	小麦	大豆		
	切干大根のみそ汁	あぶらあげ　とうふ　みそ		きりぼしだいこん　にんじん　こまつな　ねぎ	煮干しだし		大豆		
6/18 木	ごはん		こめ					599 22.7 19.5 1.3	751 27.1 22.1 1.7
	厚揚げの中華煮	ぶたにく　あつあげ（鶏肉　野菜スープ　塩　でんぷん）	さとう　ごまあぶら　でんぷん	たまねぎ　にんじん　きくらげ　たけのこ　チンゲンサイ	ポークスープ　濃口　淡口　中華だし	小麦	豚肉　大豆　ごま		
	青豆サラダ	とりささみフレーク →		あおまめ　きゅうり　にんじん	イタリアンドレッシング		大豆　鶏肉		
6/19 金	減量米粉パン		こめこパン（小麦　乳　砂糖　塩　イースト　ショートニング　米粉）			小麦　乳		590 24.6 20.1 2.6	784 32.3 24.1 3.5
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく　だいず	スパゲティ	たまねぎ　しめじ　トマト　ピーマン	卸しにんにく　ケチャップ　ウスター　デミグラス　赤ワイン　塩　こしょう	小麦	鶏肉　牛肉　大豆		
	カラフルサラダ			だいこん　にんじん　きゅうり　スイートコーン	日向夏ドレッシング	小麦	大豆		
6/22 月	ごはん		こめ					625 24.3 22.4 2.0	787 29.1 26.0 2.5
	いわし生姜煮	いわししょうがに → （いわし　砂糖　しょうゆ　みりん　でんぷん　しょうが　塩）				小麦	大豆		
	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		
	ぶた汁	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　みそ	さといも	こんにゃく　にんじん　だいこん　ねぎ	しょうが		豚肉　大豆		
6/23 火	コッペパン		コッペパン（小麦　乳　砂糖　塩　イースト　ショートニング）			小麦　乳		608 22.6 23.8 2.2	780 28.6 28.0 2.9
	ミネストローネ	ぶたにく　ベーコン →（豚肉　塩　砂糖　たまねぎ　にんにく　大豆　こしょう） ミックスビーンズ →（大豆　手亡豆　金時豆　塩）	じゃがいも　マカロニ	たまねぎ　にんじん　ズッキーニ　トマト　あかピーマン　きピーマン　パセリ	白ワイン　ポークスープ　トマトソース　ウスター　こしょう　野菜ブイヨン	小麦	豚肉　大豆		
	ブロッコリーのサラダ		ノンエッグマヨネーズ　さとう	ブロッコリー　にんじん　スイートコーン	淡口　塩　こしょう	小麦	大豆		
	チョコレートジャム		チョコレートジャム →（水あめ　砂糖　ショートニング　ココア　小麦粉　脱脂粉乳　塩）			小麦　乳			
6/24 水	ごはん		こめ					597 21.0 18.6 1.5	745 25.0 20.8 1.8
	マーボーなす	ぶたにく　だいず　みそ　あつあげ	さとう　でんぷん	たまねぎ　にら　あげなす →（なす　塩　パーム油） にんじん　たけのこ　しいたけ	しょうが　濃口　酒　みりん　トウバンジャン	小麦	豚肉　大豆		
	ナムル		ごまあぶら　さとう　ごま	にんじん　もやし　ほうれんそう　きゅうり	酢　淡口	小麦	ごま　大豆		
6/25 木	ゆかりごはん		こめ		ゆかり →（赤しそ　酢　梅酢　塩）			594 23.0 16.1 3.0	747 27.2 18.1 3.6
	ひじきの炒り煮	てんぷら →（魚肉　でんぷん　砂糖　塩　なたね油） とりにく　ひじき　だいず	さとう	こんにゃく　にんじん　あおまめ	みりん　濃口　淡口　和風だし	小麦	鶏肉　大豆		
	さつまいものみそ汁	とうふ　あぶらあげ　みそ	さつまいも	たまねぎ　こまつな　ねぎ	煮干しだし		大豆		
6/26 金	チーズパン		チーズパン（小麦　乳　砂糖　塩　イースト　ショートニング　チーズ）			小麦　乳		590 22.4 19.2 2.3	776 29.0 22.1 3.1
	ウインナーと野菜のスープ煮	ぶたにく　ミニウインナー →（鶏肉　豚脂　でんぷん　発酵調味料　粉あめ　砂糖　塩　香辛料）	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー	白ワイン　野菜ブイヨン　塩　こしょう　淡口	小麦	豚肉　鶏肉　大豆		
	フルーツポンチ		サイダーゼリー →（砂糖　レモン汁　クチナシ色素　紅花色素）	パインアップル　おうとう　ナタデココ → （ナタデココ　砂糖）			もも		
6/29 月	ごはん		こめ					592 19.9 17.5 2.4	740 23.6 19.8 2.9
	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	ガラスープ　ケチャップ　ウスター　Fハイシルウ　デミグラス　赤ワイン	小麦	豚肉　鶏肉　大豆		
	イタリアンサラダ	まぐろみずに →（まぐろ　塩　野菜スープ）		キャベツ　きゅうり　にんじん	イタリアンドレッシング				
6/30 火	黒糖パン		こくとうパン（小麦　乳　砂糖　塩　イースト　ショートニング　黒糖）			小麦　乳		615 20.9 18.4 2.2	809 26.8 22.1 2.9
	焼きビーフン	ぶたにく	ビーフン　ごまあぶら	たまねぎ　たけのこ　にんじん　キャベツ　ピーマン	淡口　中華だし　塩　こしょう	小麦	豚肉　大豆　ごま		
	アスパラサラダ			アスパラガス　きゅうり　スイートコーン　にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆		

◎　小学校栄養価について：小学校中学年の栄養価を記載しています。

◎　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・とり肉・ウインナー・キャベツ」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

みそ
大麦　大豆　塩　酒　水あめ

ポークスープ
豚肉

トウバンジャン
唐辛子　そら豆　塩

ガラスープ
とり肉

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

ケチャップ
トマト　砂糖　酢　塩　たまねぎ　香辛料

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
植物油脂　酢　砂糖　水あめ　塩　大豆　香辛料　でんぷん

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　でんぷん　トマト

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

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

クリームポタージュ（A）
小麦粉　乳　塩　食用油脂　脱脂粉乳　たまねぎ　香辛料　鶏肉

カレーN
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

デミグラス
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

Fハイシルウ
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

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

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
オイスターエキス　砂糖　塩

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

野菜ブイヨン
塩　砂糖　トマト粉　たまねぎ粉　香辛料　にんにく粉

中華だし
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

和風だし
砂糖　塩　かつお節　昆布だし　かつおだし