令和8年度

6月のよていこんだて

日・曜	こんだて名	血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子をととのえるもの（緑）	調味料　その他	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（小学校）エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	栄養価（中学校）エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1 月	こくとうパン	だっしふんにゅう	こむぎ　さとう　ショートニング　こくとう		塩　イースト	小麦・乳		593	752
	にくだんごスープ	ミートボール とりにく　ぶたにく	でんぷん　さとう　だいずあぶら	たまねぎ　にんじん　はくさい　もやし　ねぎ たまねぎ	ガラスープ　しょうゆ　中華スープ　塩 塩　香辛料	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	22.6 20	28 24.1
	だいずとこざかなのあげに	かえり　だいず	さつまいも　でんぷん だいずあぶら　さとう　ごま		しょうゆ	小麦	大豆・ごま	2.1	2.7
2 火	ポークカレー	ぶたにく	こめ　むぎ じゃがいも　はちみつ	たまねぎ　にんじん　りんご	ガラスープ　卸にんにく　デミグラス カレールウ　ウスター	小麦	豚肉・牛肉・鶏肉 大豆・りんご	646 18.9	791 22.4
	マカロニサラダ	ロースハム ぶたにく	マカロニ　卵不使用マヨネーズ さとう	キャベツ　にんじん	塩　こしょう　レモン汁 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆	20.3 2.0	24 2.8
3 水	げんりょうミルクパン	ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	こむぎこ　さとう　ショートニング		塩　イースト	小麦・乳		549	712
	やきうどん	ぶたにく　ほそかまぼこ たら	うどん でんぷん　さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ　キャベツ　もやし	和風だし　しょうゆ　塩　こしょう 塩	小麦	豚肉・大豆	22.4 18.7	28.5 22.7
	カリフラワーサラダ	ロースハム ぶたにく	さとう	カリフラワー　きゅうり　コーン	和風ドレッシング 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆 りんご	2.7	3.7
4 木 ベジかつの日	ごはん		こめ					689	854
	マーボーなす	ぶたミンチ　だいず　あつあげ みそ	さとう　ごまあぶら　でんぷん	たまねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　なす　ねぎ	卸にんにく　トウバンジャン しょうゆ	小麦	豚肉・大豆 ごま	21.7 24.9	26.3 29.9
	かみかみサラダ		卵不使用マヨネーズ　さとう ごま　ごまあぶら	ごぼう　せんぎりだいこん　きゅうり	酢　しょうゆ	小麦	大豆・ごま	1.6	2.1
5 金	ごはん		こめ						
	じゃがいもとベーコンのにもの	ぶたにく　あつあげ ベーコン ぶたにく	じゃがいも　さとう さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ こんにゃく　グリンピース	しょうゆ　酒　みりん 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆	608 21.2 15.8	751 25.8 18.4
	とさずあえ	たら　ほき　いとかまぼこ	さとう　ごまあぶら さとう　でんぷん	ほうれんそう　にんじん　もやし	酢　しょうゆ　和風だし 塩　発酵調味料	小麦	大豆・ごま	1.8	2.2
8 月	こくとうパン	だっしふんにゅう	こむぎ　さとう　ショートニング　こくとう		塩　イースト	小麦・乳		517	653
	マカロニスープ	ベーコン ぶたにく	じゃがいも　マカロニ　さとう さとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ　トマト	卸にんにく　洋スープ　塩　こしょう 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆 ゼラチン	19.6 17.2	24.1 20.3
	アスパラソテー	ウインナー ぶたにく	バター さとう	にんじん　アスパラガス　しめじ　コーン	塩　しょうゆ 塩　香辛料	乳・小麦	豚肉・大豆	2.3	2.7
9 火	ごはん		こめ					567	704
	やさいのうまに	とりにく　あつあげ	じゃがいも　さとう	ごぼう　にんじん　れんこん　しいたけ たけのこ　こんにゃく　いんげん	しょうゆ　みりん	小麦	鶏肉・大豆	20.2 14	24.4 15.8
	きゅうりのこんぶあえ	こんぶ たら　ほき　いとかまぼこ	さとう　ごまあぶら さとう　でんぷん	きゅうり	しょうゆ　酢 塩　発酵調味料	小麦	大豆・ごま	1.8	2.3
10 水	こめこパン	だっしふんにゅう	こむぎこ　さとう　ショートニング　こめこ		塩　イースト	小麦・乳			
	キャベツのクリームに	とりにく　ぎゅうにゅう なまクリーム　ベーコン ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ　にんじん　パセリ キャベツ	塩　シチュールウ ホワイトルウ　こしょう 塩　調味料	乳・小麦	鶏肉・豚肉 大豆	549 24.3 19.8	691 30.3 23.8
	もやしのごまずあえ	まぐろみずに まぐろ	さとう　ごまあぶら　ごま	にんじん　もやし　きゅうり	しょうゆ　酢　塩 野菜スープ　塩	小麦	大豆・ごま	3.1	3.9
11 木	ごはん		こめ					633	794
	さかなのあまずあん	たら	でんぷん　だいずあぶら　さとう	たまねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　カラーピーマン　ピーマン	しょうゆ　酢　ケチャップ	小麦	大豆	21.9 16.6	26.5 19.3
	さつまじる	とりにく　あぶらあげ　みそ	さつまいも	だいこん　にんじん　こんにゃく　ねぎ	あじごだし		鶏肉・大豆	2.2	2.9
12 金	ごはん		こめ						
	とりにくのバーベキューソースやき	とりにく	さとう	りんご	卸しょうが　卸にんにく　塩 しょうゆ　レモン汁	小麦	大豆・りんご 鶏肉	583 23.3	716 27.8
	そえやさい			キャベツ　ブロッコリー	青じそドレッシング	小麦	大豆	15.9	17.6
	こまつなのみそしる	とうふ　みそ		たまねぎ　にんじん　こまつな えのきたけ　ねぎ	あじごだし		大豆	3.3	4.2
15 月	マヨネーズパン	だっしふんにゅう	こむぎこ　ショートニング　さとう 卵不使用マヨネーズ		塩　イースト	小麦・乳		598 22.4	756 27.9
	マーボーはるさめ	ぶたミンチ	さとう　ごま　ごまあぶら はるさめ	たまねぎ　にんじん　しいたけ たけのこ　キャベツ	酒　中華スープ　マーボーどうふのもと しょうゆ	小麦	鶏肉・豚肉・大豆 ごま・ゼラチン	22.9 3.2	28.4 4.0
	きゅうりのしらすあえ	ちりめん　わかめ	さとう　ごま	きゅうり　にんじん	しょうゆ　酢	小麦	ごま・大豆		
16 火 ひむかの日	みやざきやさいのぶたどん	ぶたにく	こめ　むぎ さとう　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　ごぼう　しいたけ　ピーマン せんぎりだいこん　こんにゃく　カラーピーマン	酒　卸しょうが　しょうゆ　みりん	小麦	豚肉・大豆 ごま	628 22.5	768 27.0
	きゅうりのかっぱづけ		さとう　ごまあぶら　ごま	きゅうり	卸にんにく　しょうゆ　酢	小麦	大豆・ごま	16.7	19.2
	ヨーグルト	ヨーグルト				乳	ゼラチン	1.6	2.0
17 水	げんりょうチーズパン	だっしふんにゅう　こなチーズ	こむぎこ　さとう　ショートニング		塩　イースト	小麦・乳		596	773
	ボロネーゼスパゲティ	ぶたミンチ　だいず	スパゲティ	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース	塩　デミグラス　ウスター ケチャップ　塩　こしょう	小麦	豚肉・大豆 牛肉	24.8 19.7	31.3 24.3
	グリーンサラダ	ロースハム ぶたにく		きゅうり　ブロッコリー　アスパラガス	にんじんドレッシング 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆 ごま	2.9	3.5
18 木	ごはん		こめ					645	828
	とりにくとじゃがいものいそに	とりにく　ひじき あつあげ　てんぷら ぎょにく	じゃがいも　さとう でんぷん　さとう　なたねあぶら	にんじん　えだまめ	和風だし　酒　しょうゆ　みりん 酒	小麦	鶏肉・大豆	24.1 22.4	29.9 26.8
	キャベツのマヨネーズあえ	ロースハム ぶたにく	卵不使用マヨネーズ　さとう　ごま さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん	しょうゆ 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆 ごま	1.8	2.2
19 金	ごはん		こめ						
	かつおフライ	かつおフライ かつお	だいずあぶら パンこ　こむぎこ　でんぷん		塩　調味料	小麦	大豆	570 21.1	717 25.0
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ　きゅうり	しょうゆ　ゆかり	小麦	大豆	14.8	16.8
	けんちんじる	とりにく　とうふ		だいこん　にんじん　しいたけ　こんにゃく　ねぎ	かつおだし　しょうゆ　酒　塩	小麦	鶏肉・大豆	2.3	2.7
	１しょくソース				１食ソース		りんご		
22 月	げんりょうコッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ　さとう　ショートニング		塩　イースト	小麦・乳			
	ジャージャーめん	ぶたミンチ　みそ	ラーメン　さとう　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ ピーマン　ねぎ	酒　卸にんにく　中華スープ しょうゆ　トウバンジャン	小麦	鶏肉・豚肉 大豆・ごま	645 23.2	808 28.7
	ひゅうがなつドレッシングサラダ	ロースハム ぶたにく		キャベツ　きゅうり　にんじん	日向夏ドレッシング 塩　調味料	小麦	豚肉・大豆	19.8 2.8	24.0 3.9
	いちごジャム		いちごジャム				りんご		
23 火	ごはん		こめ					584	723
	れんこんのきんぴら	とりにく　てんぷら ぎょにく	さとう　ごまあぶら　ごま でんぷん　さとう　なたねあぶら	にんじん　れんこん　こんにゃく　いんげん	しょうゆ　みりん 酒	小麦	鶏肉・ごま 大豆	23.1 16.4	27.7 18.9
	キムチじる	ぶたにく　とうふ みそ	じゃがいも	にんじん　はくさい　こんにゃく はくさいキムチ　にら	あじごだし		豚肉・大豆	2.3	2.8
24 水	ミルクパン	ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	こむぎこ　さとう　ショートニング		塩　イースト	小麦・乳		576	732
	ミートボールのトマトに	だいず　ミートボール とりにく　ぶたにく	じゃがいも　さとう パンこ　でんぷん	たまねぎ　にんじん　パセリ　トマト たまねぎ	洋スープ　赤ワイン　ケチャップ　塩 塩　香辛料　デミグラス　ウスター　こしょう	小麦	牛肉・鶏肉・豚肉 大豆・ゼラチン	20.7 16.2	25.8 19.5
	フルーツポンチ		カットゼリー（はちみつレモン） さとう　はちみつ	おうとう　パイン　みかん　ナタデココ	ゲル化剤　酸味料　香料　レモン汁		もも	2.3	2.9
25 木	ごはん		こめ					682	848
	とりにくとだいずのあまからあげ	とりにく　だいず	でんぷん　だいずあぶら　さとう　ごま	えだまめ	卸しょうが　しょうゆ　みりん	小麦	鶏肉・大豆・ごま	26.7 23.8	32.7 28.5
	とうふのみそしる	とうふ　みそ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ	あじごだし	小麦	鶏肉・大豆	2.1	2.5
26 金	ごはん		こめ					572	707
	ごまみそに	ぶたにく　あつあげ　みそ	じゃがいも　ごま　さとう	にんじん　だいこん　こんにゃく　ごぼう　ねぎ	卸にんにく　しょうゆ　酒	小麦	豚肉・大豆・ごま	19.7	23.6
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ たら　ほき　いとかまぼこ	さとう さとう　でんぷん	きゅうり	しょうゆ　酢 塩　発酵調味料	小麦	大豆	14.5 1.6	16.4 2.3
29 月	げんりょうミルクパン	ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	こむぎこ　さとう　ショートニング		塩　イースト	小麦・乳			
	ペンネのトマトソースいため	チーズ　ベーコン ぶたにく	ペンネ　サラダあぶら さとう	たまねぎ　にんじん　ピーマン	ケチャップ　ウスター　デミグラス　塩 塩　調味料	乳・小麦	豚肉・牛肉 大豆	607 21.2	787 27
	ポテトスープ	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　パセリ	ガラスープ　洋スープ　しょうゆ　塩 こしょう	小麦	豚肉・鶏肉 大豆・ゼラチン	19 2.6	23 3.4
	てづくりココアむしパン	ぎゅうにゅう	ホームケーキミックス　さとう　サラダあぶら		チョコレート　ココア	小麦・乳	大豆		
30 火	あかかぶあおなごはん		こめ		赤かぶ青菜ごはんのもと	乳		603	750
	じゃがいものそぼろに	とりミンチ　あつあげ	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　しいたけ　たけのこ いとこんにゃく　えだまめ	酒　しょうゆ　みりん	小麦	鶏肉・大豆	23.2 16.7	28.3 19.4
	ほうれんそうのごまあえ	ちくわ ぎょにく	さとう　ごま でんぷん　さとう　しょくぶつゆし	ほうれんそう　にんじん　きゅうり	しょうゆ みりん　塩	小麦	大豆・ごま	2.6	3.3

◎ 牛乳は毎日つきます。 ◎ 点線のカッコ内に書かれているものが加工品の原材料です。 ◎ 食材入荷の都合により、献立内容及び食材を変更する場合があります。その際は事前にお知らせします。

☆「ベジ活の日」 1日にとりたい野菜の量は350ｇです。130g以上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。

☆「ひむか地産地消の日」 今月16日は「ひむか地産地消の日」です。豚肉、にんじん、ごぼう、しいたけ、ピーマン、千切大根、カラーピーマン、きゅうりが宮崎県産の食材になります。

★15日～19日は都城市の地産地消週間として、「都城産・宮崎県産」の食材を使用するよう努めています。

調味料

しょうゆ
大豆　小麦　塩

みりん
もち米　米こうじ
糖類　醸造アルコール

酒
加塩清酒　醸造アルコール
塩

みそ
大麦　大豆　塩　水あめ

ガラスープ
鶏　酵母エキス

赤ワイン
発酵調味料
（ぶどう果汁、塩）
アルコール　塩

こしょう
大豆粉　黒こしょう
大麦粉

酢
米　アルコール　酒粕　塩

ケチャップ
トマト　砂糖　ビネガー
塩　オニオン　香辛料

ウスター（ソース）
果糖ぶどう糖液糖　砂糖液糖　ビネガー　塩
オニオン　香辛料　トマト　カラメル色素　調味料

デミグラス（ソース）
玉ねぎ　小麦粉　ラード　トマト
ビーフエキス　砂糖　ワイン　塩　香辛料
カラメル色素　調味料　酸味料

中華スープ
塩　デキストリン　砂糖　たんぱく加水分解物　オニオン
ガーリック　魚醤パウダー　酵母エキス　ジンジャー
ごま油　調味動物油脂　こしょう　乳酸発酵酵母エキス
乳酸発酵トマトエキス　チキンパウダー　カラメル色素

洋スープ
塩　砂糖　ぶどう糖　豚脂　コーンスターチ　でんぷん
動物油脂　たん白加水分解物　乳酸発酵酵母エキス
乳酸発酵トマトエキス　デキストリン　かつおエキス
酵母エキス　香辛料　調味料　酸味料

マーボー豆腐のもと
しょうゆ　砂糖　にんにく　しょうが　塩　ラージャン
みそ　チキンエキス　でんぷん　ポークエキス
たん白加水分解物　調味料　カラメル色素　酒精

カレールウ
小麦粉　ラード　パーム油　塩　カレー粉　砂糖
ぶどう糖　オニオンパウダー（大豆）　ガーリック
トマト 酵母エキスパウダー　香辛料　カラメル色素
なたね油　とうもろこしでん粉　デキストリン
さつまいも　白菜エキス　ローストキャベツ

シチュールウ
パーム油　なたね油　小麦粉　でんぷん　ミルク
塩　白菜　砂糖　キャベツ　ポーク　加工油脂
オニオン　調味料　乳化剤　香料　カロチン色素

ホワイトルウ
小麦粉　ラード　パーム油　砂糖　塩　チキンエキス
チーズ　脱脂粉乳　オニオン　ガーリック　香辛料

にんじんドレッシング
にんじん　玉ねぎ　しょうゆ　酢
油　砂糖　すりごま　にんにく

日向夏ドレッシング
なたね油　大豆油　日向夏みかん果汁　酢
しょうゆ　調味料　カラシ抽出物

和風ドレッシング
大豆油　なたね油　酢　砂糖　しょうゆ　玉ねぎ
塩　粒マスタード　ホワイトペッパー　にんにく

青じそドレッシング
ぶどう糖果糖液糖　しょうゆ　酢　かつお節
塩　米発酵調味料　昆布だし　白菜エキス
オニオンエキス　青じそ　酵母エキス　香辛料

卵不使用マヨネーズ
なたね油　大豆油　酢　塩　砂糖
植物性たん白　香辛料　調味料

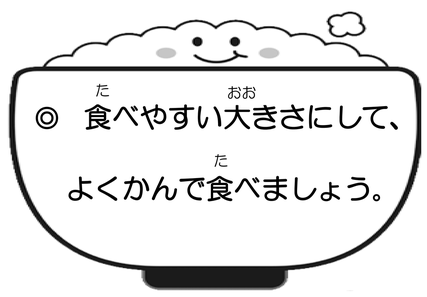
トウバンジャン
塩蔵唐辛子　そら豆加工品
乾燥唐辛子　塩　酒精

和風だし
砂糖　塩
かつお節　昆布

赤かぶ青菜ごはんのもと
赤かぶら漬　塩　乳糖　梅酢　砂糖
大根葉　青じそ

いちごジャム
水あめ　砂糖　いちご　りんご　酸味料　香料

ゆかり
塩蔵赤しそ　梅酢　砂糖　塩　酵母エキス　酸味料

ホームケーキミックス
小麦粉　砂糖　でん粉　粉末油脂
ぶどう糖　脱脂粉乳　食塩　膨張剤

１食ソース
トマト　りんご　デーツ　にんにく　砂糖
ぶどう糖果糖液糖　酢　植物性たん白加水分解物　塩
でんぷん　香辛料　オニオンエキス　カラメル色素