

献立名		食 材 料					アレルギー表示		栄養価				
主食およびおかず		血や肉になるもの (赤)		カや熱になるもの (黄)		からだの調子をととのえるもの (緑)		調味料・その他		★義務 9品目	☆推奨 20品目	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
全給食日	牛乳	ぎゅうにゅう	豚肉 鶏肉 たまねぎ 大豆 でんぷん 砂糖 発酵調味料 塩 加工油脂 ポークエキス チキンエキス					わかめ 塩 砂糖	乳				
11/	わかめごはん	丸野 小リク エスト 献立		こめ				わかめごはんの素 →					
2	和風玉ねぎソースハンバーグ		ハンバーグ→	さとう でんぷん	豆乳 加工油脂 砂糖 植物油 米粉 水あめ 大豆粉 ココアパウダー 小麦不使用しょうゆ でんぷん カラメル色素 ベーキングパウダー カロチノイド色素	たまねぎ	卸しにんにく 濃口 酒 みりん 酢	小麦	鶏肉 豚肉 大豆	640	795		
月	ブロッコリー					ブロッコリー					23.1	28.5	
	すまし汁		とうふ かまぼこ→	たら 砂糖 塩 発酵調味料 でんぷん コチニール色素		えのきたけ にんじん はくさい	かつおだし 淡口 酒	小麦	大豆	19.5	22.2		
	チョコクレープ				チョコクレープ →				大豆	3.0	3.4		
11/	ごはん			こめ									
4	マーボー厚揚げ		ぶたにく だいず みそ あつあげ	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	しょうが 濃口 みりん 酒 トウバンジャン	小麦	豚肉 大豆	618	773			
水	海そうサラダ		くきわかめ わかめ こんぶ あかとさか しろとさか	さとう こめあぶら	きゅうり にんじん	酢 淡口	小麦	大豆	23.5	28.0			
									18.9	21.3			
11/	麦ごはん			こめ むぎ									
5	ビーンズカレー		とりにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん	Fカレールウ カレーD	小麦	鶏肉 大豆	18.8	2.2			
木	コールスローサラダ				キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン	フレンチドレッシング			586	734			
									19.1	18.2			
									1.9	2.3			
11/	揚げパン	志和 池校区	きなこ	コッペパン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング			小麦 乳	大豆				
6				鶏肉 でんぷん えんどう豆 たまねぎ 砂糖 発酵調味料 塩 しょうゆ にんにく	こめあぶら さとう		塩						
	ミートボールのトマト煮		ノンフライつくね → だいず きんときまめ てぼうまめ	じゃがいも さとう	たまねぎ トマト ズッキーニ あかピーマン きピーマン にんじん グリンピース あげなす →	卸しにんにく トマトソース ガラスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン		鶏肉 大豆	685	884			
	フルーツヨーグルト		ヨーブ →	乳製品 ゼラチン 寒天		パインアップル みかん もも ナタデココ →	ナタデココ 砂糖	乳	もも ゼラチン	23.2	29.6		
	コッペパン	高城 校区		コッペパン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング			小麦 乳					
	りんごジャム			鶏肉 でんぷん えんどう豆 たまねぎ 砂糖 発酵調味料 塩 こしょう にんにく	りんごジャム →	水あめ 砂糖 りんご			りんご	24.2	29.0		
	ミートボールのトマト煮		ノンフライつくね → だいず きんときまめ てぼうまめ	じゃがいも さとう	たまねぎ トマト ズッキーニ あかピーマン きピーマン にんじん グリンピース あげなす →	卸しにんにく トマトソース ガラスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン		鶏肉 大豆	20.5	26.3			
	フルーツヨーグルト		ヨーブ →	乳製品 ゼラチン 寒天		パインアップル みかん もも ナタデココ →	ナタデココ 砂糖	乳	もも ゼラチン	16.4	19.7		
11/	ごはん	ベジ 活の 日		こめ									
9	みそ煮		とりにく みそ あつあげ	さとう	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう れんこん あおまめ	濃口 淡口 酒 しょうが	小麦	鶏肉 大豆	615	768			
月	マヨネーズ和え			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん スイートコーン	淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	23.9	28.4			
									20.0	22.9			
									1.6	1.9			
11/	減量バーガーパン			バーガーパン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング			小麦 乳					
10	バーガーの具		ぎゅうにく みそ	さとう すりごま	たまねぎ	塩 こしょう 卸しにんにく 濃口 みりん	小麦	牛肉 大豆 ごま	677	876			
	そえ野菜				キャベツ にんじん				33.8	41.8			
	スライスチーズ		チーズ				乳		33.1	39.1			
	コーンスープ		わかめ	でんぷん	たまねぎ にんじん スイートコーン えのきたけ クリームコーン →	ガラスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう 淡口	小麦	鶏肉 大豆	3.2	3.9			
					とうもろこし コンスターチ 塩								
11/	ごはん			こめ									
11	豚肉のしょうが炒め		ぶたにく	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ビーマン あげなす →	酒 みりん 濃口 淡口 しょうが	小麦	豚肉 大豆	596	745			
水	団子汁		とりにく とうふ	ひとくちいもち →	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	かつおだし 淡口	小麦	鶏肉 大豆	21.4	25.6			
				じゃがいも 小麦粉 米油 塩 でんぷん					17.0	19.1			
11/	ごはん			こめ					1.9	2.1			
12	厚揚げの中華煮		ぶたにく だいず あつあげ	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ はくさい	ポークスープ 濃口 淡口 中華だし	小麦	豚肉 大豆	596	745			
木	春雨の酢の物		フレークかまぼこ →	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゅうり にんじん	淡口 酢	小麦	大豆 ごま	22.0	26.2			
			たら ほき 塩 砂糖 発酵調味料 えごま かつおだし 水あめ でんぷん 紅糖色素						18.5	20.9			
11/	コッペパン			コッペパン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳		1.6	2.0			
13	秋味シチュー		とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	さつまいも	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	ガラスープ Fホワイト こしょう クリームポターージュ(A)	小麦 乳	鶏肉 大豆	600	785			
金	コーンサラダ			さとう こめあぶら	にんじん キャベツ スイートコーン	酢 塩 こしょう		大豆	23.4	29.6			
									21.0	25.1			
									2.3	3.1			
11/	ごはん	地ひ 消費 のか 地産		こめ									
16	切干大根の炒め煮 (郷土料理:宮崎県)		とりにく あぶらあげ	さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ あおまめ	和風だし 淡口 濃口	小麦	鶏肉 大豆	587	734			
月	豆乳のみそ汁		とうふ みそ とうにゅう →	さといも	たまねぎ にんじん ねぎ	煮干しだし		大豆	22.8	27.0			
									17.4	19.6			
									1.8	2.2			
11/	黒糖パン			こくとうパン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖		小麦 乳						
17	ポトフ		とりにく こうやどうふ		たまねぎ にんじん だいこん はくさい	ガラスープ 淡口 野菜ブイオン 塩 こしょう 白ワイン	小麦	鶏肉 大豆	611	811			
火	パンプキンサラダ		ハム →	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ きゅうり	塩 こしょう		豚肉 大豆	24.4	33.5			
	みかん		豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		みかん				22.7	27.3			
									2.2	2.8			
11/	ごはん			こめ									
18	五目豆		とりにく だいず あつあげ	じゃがいも さとう	こんにゃく にんじん しいたけ あおまめ	濃口 淡口 みりん	小麦	鶏肉 大豆	608	759			
水	五色和え		フレークかまぼこ →	たら ほき 塩 砂糖 発酵調味料 でんぷん かつおだし 水あめ えごま 紅糖色素	きゅうり ほうれんそう にんじん スイートコーン	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	24.3	28.7			
									19.3	21.8			
									1.9	2.1			
11/	ごはん			こめ									
19	焼肉炒め		ぶたにく みそ	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ あかピーマン ビーマン	しょうが 卸しにんにく 酒 トウバンジャン みりん 濃口	小麦	豚肉 大豆	601	741			
木	わかめ汁		とうふ あぶらあげ わかめ	はるさめ	にんじん えのきたけ ねぎ	かつおだし 淡口 塩	小麦	大豆	23.0	26.9			
	ヨーグルト(直送)		ヨーグルト →	脱脂粉乳 砂糖 乳 ゼラチン 寒天			乳	ゼラチン	15.7	17.7			
									1.7	1.9			
11/	米粉パン			こめこパン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 米粉		小麦 乳						
20	鮭のレモンマリネ		さけ(こなつき) →	鮭 でんぷん 米粉	こめあぶら さとう	たまねぎ にんじん レモンじる ビーマン	白ワイン 淡口 酢	小麦	さけ 大豆	656	854		
金	卵とチーズのふわふわスープ		チーズ たまご ベーコン →	パンこ でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな スイートコーン クリームコーン →	白ワイン ポークスープ 野菜ブイオン 淡口 濃口 こしょう	小麦 乳 卵	豚肉 大豆	31.1	39.7			
			豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		とうもろこし コンスターチ 塩				26.4	31.7			
									2.5	3.5			
11/	コッペパン			コッペパン			小麦 乳						
24	白菜のクリーム煮		とりにく しろいんげんまめ 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 はくさい グリンピース	ガラスープ Fホワイト クリームポターージュ(A)	小麦 乳	鶏肉 大豆	596	776			
火	青豆サラダ	高城 中リク エスト 献立	ハム →	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	あおまめ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	小麦	大豆 豚肉	26.4	33.1			
11/	ごはん			こめ						22.0	26.3		
25	からあげ		とりにく	でんぷん こめあぶら		しょうが 卸しにんにく 淡口 酒	小麦	鶏肉 大豆	2.8	3.5			
水	和え物				きゅうり スイートコーン	青じそドレッシング	小麦	大豆	656	808			
	ほうれんそうのすまし汁		とうふ		にんじん しめじ ほうれんそう	かつおだし 酒 塩 淡口	小麦	大豆	23.5	29.0			
	豆乳プリンタルト			とうにゅうプリンタルト →	砂糖 豆乳 米粉 ショートニング ヤシ油 なたね油 コーンフラワー 大豆粉 塩 小麦不使用しょうゆ でんぷん カラメル色素 カロチノイド色素			大豆	21.0	23.2			
11/	ごはん			こめ					2.0	2.5			
26	肉じゃが		ぶたにく あつあげ	じゃがいも さとう	いとこんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん あおまめ	淡口 濃口 みりん 酒	小麦	豚肉 大豆	593	743			
木	ブロッコリーのサラダ			ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー アスパラガス にんじん	淡口 こしょう 塩	小麦	大豆	20.8	24.7			
									18.6	20.8			
									1.3	1.6			
11/	減量ミルクパン			ミルクパン	小麦粉 脱脂粉乳 砂糖 塩 イースト ショートニング		小麦 乳						
27	ナポリタンスパゲティ		ぶたにく ベーコン →	スパゲティ	たまねぎ しめじ トマト ビーマン	ケチャップ ウスター デミグラス 塩 こしょう	小麦	豚肉 鶏肉 大豆	587	791			
金	フレンチサラダ			さとう こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	酢 塩 こしょう		大豆	22.9	30.0			
									19.9	24.6			
									2.6	3.7			
11/	ごはん		たら 砂糖 塩 発酵調味料 でんぷん コチニール色素	こめ									
30	豚たま丼		ぶたにく こうやどうふ たまご かまぼこ →	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	ポークスープ 濃口 淡口 みりん	小麦 卵	豚肉 大豆	648	810			
月	ひじきとごぼうのサラダ		ひじき まぐろみずじ →	さとう ノンエッグマヨネーズ すりごま	ごぼう スイートコーン きゅうり	淡口 酢 こしょう	小麦	大豆 ごま	27.5	32.7			
									20.9	23.9			
									2.0	2.3			

◎ 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、「米・牛乳・鶏肉・切干大根・にんじん・さといも・ねぎ」です。
※ 6日(金)のパンは、高城校区、志和地校区で異なります。(高城校区:高城小、石山小、有水小、高城中、有水中 志和池校区:志和池小、丸野小、志和池中)

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 米麴 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	かつおだし かつお節
ガラスープ とり肉	ポークスープ 豚肉
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	トウバンジャン 唐辛子 そら豆 塩 酒
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	
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	
たまねぎドレッシング 酢 しょうゆ 大豆油 なたね油 たまねぎ 砂糖 しいたけ 豚肉 かつおだし にんにく	
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	
クリームポターージュ (A) 小麦粉 乳 塩 食用油脂 脱脂粉乳 鶏肉 たまねぎ 香辛料	
Fカレールウ 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	
カレーD 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖 白菜粉 でんぷん 塩 カレー粉 さつまいも粉 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	
トマトソース トマト たまねぎ バブリカ 砂糖 塩 大豆油 白ワイン にんにく 香辛料	
野菜ブイオン 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料	
和風だし 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし	
中華だし 塩 コスターチ 砂糖 にんにく粉 香辛料 はくさい粉 しょうが粉 香味食用油	
Fホワイト 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	