令和6年

7月分 こんだて

都城市高城学校給食センター

※お知らせ・・・給食を食べるときには、よく噛んでたべましょう。

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
1 月	ごはん	野菜のピリ辛煮	とりにく あつあげ	じゃがいも さとう	しょうが にんじん だいこん こんにゃく いんげん にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 豆板醤	小麦	大豆・鶏肉	小 587	23.1
		ごま酢和え	あぶらあげ わかめ	さとう ごま	きゅうり えのきたけ	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆・ごま	中 712	26.9
				こめ						
2 火	ミルクパン	ラビオリスープ	ベーコン→ラビオリ→ 小麦粉 塩 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 大豆 豚脂 塩 砂糖 香辛料（豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう）		たまねぎ にんじん もやし キャベツ	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 洋スープストック 白ワイン	小麦	大豆・鶏肉 豚肉・ゼラチン	小 619	25.9
	小麦 乳 塩 砂糖 ショートニング イースト 牛乳	ごぼうとチーズのオーロラサラダ	まぐろフレーク→チーズ（まぐろ 野菜スープ 塩）	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり	こしょう 塩 ケチャップ 酢	乳	大豆	中 761	31.1
				ミルクパン			小麦・乳			
3 水	ごはん	ひじきの炒め煮	とりにく ひじき だいず あぶらあげ	さとう	にんじん あおまめ こんにゃく	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆・鶏肉	小 589	26.8
		かきたま汁	たまご とうふ わかめ	でんぷん じゃがいも	にんじん ねぎ たまねぎ	合わせだし 塩 淡口しょうゆ 塩	小麦・卵	大豆	中 715	31.4
				こめ						
4 木	麦ごはん	豚丼	ぶたにく あぶらあげ	さとう でんぷん	たまねぎ いとこんにゃく にんじん あおまめ	濃口しょうゆ みりん ポークスープ	小麦	大豆・豚肉	小 594	25.2
		春雨の酢の物	フレークかまぼこ→（たら ほき 塩 砂糖 でんぷん えごま油 紅麹色素 かつおだし 発酵調味料）	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	中 722	29.5
				こめ むぎ						
5 金	減量コッペパン	スパゲティミートソース	ぶたにく	スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース	ケチャップ ソース 塩 こしょう デミグラスソース 赤ワイン	小麦	大豆・豚肉・鶏肉	小 606	26.5
	小麦 乳 砂糖 ショートニング 塩 イースト	グリーンサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング			小 742	31.4
				コッペパン			小麦・乳			
8 月	ごはん	豚肉のしょうが炒め	ぶたにく あつあげ（いとより でんぷん 砂糖 塩 水あめ みりん 紅花油）	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	酒 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆・豚肉	小 630	24.9
		魚そうめん汁	うおそうめん→あぶらあげ わかめ とうふ		にんじん えのきたけ ねぎ	合わせだし 酒 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆	中 760	26.3
				こめ						
9 火	コッペパン	とり肉のトマト煮	とりにく だいず	じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんじん トマト グリンピース しめじ	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		大豆・鶏肉	小 588	25.5
	小麦 乳 塩 ショートニング 砂糖 イースト	ツナサラダ	まぐろフレーク→（まぐろ 野菜スープ 塩）	さとう	キャベツ にんじん きゅうり	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 721	30.4
				コッペパン			小麦・乳			
10 水	ごはん	ベジ活の日 マーボーなす	ぶたにく あつあげ しろみそ	さとう でんぷん	あげなす→（なす パーム油 塩） たまねぎ しょうが にんじん たけのこ にら	濃口しょうゆ みりん 酒 豆板醤	小麦	大豆・豚肉	小 615	22.4
		三色ナムル		ごまあぶら ごま さとう	にんじん もやし ほうれんそう	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	中 738	26.6
				こめ						
11 木	ごはん	さば竜田揚げ	さばたつたあげ→（さば しょうゆ しょうが みりん でんぷん 米粉）	あぶら			小麦	大豆・さば	小 605	26.6
		昆布和え物	しおこんぶ→（昆布 しょうゆ 砂糖 塩）		きゅうり にんじん	淡口しょうゆ	小麦	大豆	小 751	32.2
		さつまいものみそ汁	あぶらあげ とうふ しろみそ	さつまいも	にんじん こまつな ねぎ	合わせだし		大豆		
				こめ						
12 金	チーズパン	八宝菜（いか入り）	ぶたにく いか	ごまあぶら でんぷん	たまねぎ もやし にんじん キャベツ いんげん	チキンスープ 中華スープの素 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・豚肉・いか 鶏肉・ごま	小 638	24.9
	小麦 乳 砂糖 ショートニング 塩 チーズ イースト	フルーツポンチ	みかんゼリー→（みかん果汁 砂糖） ナタデココ→（ナタデココ 砂糖）		パインアップル おうとう			もも	中 866	29.7
				チーズパン			小麦・乳			
16 火	減量黒糖パン	ひむか地産地消の日 炒めビーフン	ぶたにく	ビーフン	たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ ピーマン	淡口しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	小麦	大豆・鶏肉 ごま・豚肉	小 587	25.8
	小麦 乳 塩 黒糖 ショートニング 砂糖 イースト	青豆サラダ	ささみフレーク→（鶏肉 野菜エキス 塩）		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・鶏肉	中 720	30.9
				こくとうパン			小麦・乳			
17 水	ごはん	炒りどり	てんぷら→とりにく（魚肉 でんぷん 砂糖 塩 なたね油）	さとう さといも	たけのこ こんにゃく にんじん ごぼう いんげん	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 和風だしの素	小麦	大豆・鶏肉	小 597	24.3
		おかか和え	かつおぶし	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 724	28.4
				こめ						
18 木	麦ごはん	ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ	バーモントカレー チキンスープ	小麦・乳	大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・りんご	小 624	27.0
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	フレンチドレッシング			中 764	32.3
				こめ むぎ						
19 金	コッペパン	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン→だいず（豚肉 塩 砂糖 たまねぎ 大豆 にんにく こしょう）	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん トマト	洋スープストック ケチャップ ソース 赤ワイン 塩		大豆・豚肉・ゼラチン	小 589	27.5
	小麦 乳 塩 砂糖 イースト ショートニング	ブロッコリーサラダ	まぐろフレーク→（まぐろ 野菜スープ 塩）	ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん ブロッコリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆	中 718	32.8
				コッペパン			小麦・乳			
22 月	ごはん	三色そぼろ丼	スクランブルエッグ→とりにく だいず（卵 しょうゆ 砂糖 かつおだし 煮干しだし 塩 でんぷん なたね油）	あぶら さとう	しいたけ あおまめ	濃口しょうゆ みりん	小麦・卵	大豆・鶏肉	小 592	26.2
		みそ汁	とうふ しろみそ		たまねぎ だいこん ねぎ にんじん	煮干しだし		大豆	中 719	30.7
				こめ						

◎　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、「米粉パン、牛乳、豚肉、ピーマン、きゅうり」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。