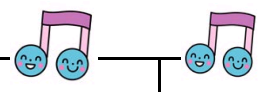


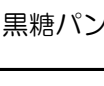
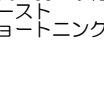
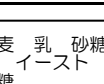
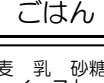
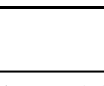
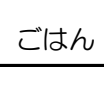
令和7年度



10月 こんだて

(高城校区)

都城市高城学校給食センター

日 曜	献 立 名		食 材 料				★アレルギー表示		栄 養 価		
	主食	おかず	血や肉・骨になるもの(赤)	力や熱になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料・その他	義務8品目	推奨20品目	エネルギー kcal	タンパク質 g	
1	 わかめごはん	志和池 中リク エスト 献立	ぎょうざ →	キャベツ たまねぎ にら 豚肉 鶏肉 豚脂 でんぷん しょうゆ 塩 しょうが 香辛料 小麦粉 植物油 砂糖 大豆粉 酢 発酵調味料 水あめ	さとう		淡口しょうゆ 酢	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	小 629	19.5	
						きゅうり	青じそドレッシング	小麦 大豆	中 789	23.4	
			ぶたにく あつあげ		さとう じゃがいも	こんにゃく たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒	小麦 大豆 豚肉			
						おうとう		わかめ 砂糖 塩	もも		
水						こめ		わかめごはんの素 →			
2	 麦ごはん	親子丼 大根のごまマヨ和え	かまぼこ → とりにく たまご	たら 砂糖 塩 酒 でんぷん コチニール色素	でんぷん さとう	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	かつおだし みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦 卵 大豆 鶏肉	小 585	25.3	
木					ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 塩	小麦 大豆 ごま	中 736	30.1	
					こめ むぎ						
3	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	ベジ 活の日	白菜のクリーム煮	とりにく しろいんげんまめ なまクリーム		たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース はくさい	チキンスープ ホワイトルウ クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳 大豆 鶏肉	小 615	26.9	
金			ブロッコリーサラダ	ハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	さとう ごま ごまあぶら	ブロッコリー きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦 大豆 豚肉 ごま	中 749	31.8	
					コッペパン			小麦 乳			
6	 さつまいもごはん	十五夜 献立	とり肉と里芋のみそ ころばかし	とりにく あつあげ しろみそ	さといも さとう	こんにゃく にんじん	おろししょうが 酒 濃口しょうゆ みりん	小麦 大豆 鶏肉	小 589	23.0	
月			八杯汁	とうふ	でんぷん	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	かつおだし 塩 淡口しょうゆ	小麦 大豆	中 740	27.1	
				豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	こめ さつまいも		塩 酒				
7	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖 黒糖パン	ポーク ビーンズ	ベーコン → ぶたにく 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 にんじん トマト	赤ワイン ソース ケチャップ 塩	大豆 豚肉	小 591	23.7	
火			ツナサラダ		まぐろみずに → まぐろ 野菜スープ 塩	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦 大豆	中 723	28.7
						こくとうパン	さつまいも でんぷん 塩 こんにゃく粉		小麦 乳		
8	 ごはん	酢どり 中華スープ	とりにく	からいもボール → でんぷん あぶら さとう	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン	濃口しょうゆ 酢 おろしにんにく おろししょうが ケチャップ 酒	小麦 大豆 鶏肉	小 595	19.3		
水			ぶたにく	マロニー ごまあぶら	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	ポークスープ 淡口しょうゆ 中華だしの素	小麦 大豆 豚肉 ごま	中 747	22.6		
				こめ							
9	 ごはん	秋野菜の煮物 土佐酢和え	さつまあげ → とりにく あつあげ	いとより たら えそ でんぷん 砂糖 塩 砂糖 なたね油	さといも さとう	こんにゃく にんじん ごぼう しめじ あおめ	濃口しょうゆ みりん	小麦 大豆 鶏肉	小 590	24.8	
木			あぶらあげ		さとう	にんじん もやし ほうれんそう	淡口しょうゆ 酢 和風だしの素	小麦 大豆	中 740	29.4	
					こめ						
10	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 牛乳 減量ミルクパン	焼きそば 海そうサラダ	ぶたにく	ちゃんぽんめん → 小麦粉 塩 でんぷん こんにゃく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン	こしょう ソース 焼きそばソースの素	小麦 大豆 豚肉 りんご	小 590	22.7		
金			わかめ	さとう あぶら	きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦 大豆	中 734	27.7		
				ミルクパン			小麦 乳				
14	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 塩 バーガーパン	志和池 小リク エスト 献立	ハンバーグ トマトソース	ハンバーグ → 鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 豚脂 砂糖 でんぷん 塩	さとう	たまねぎ えのきたけ	ソース ケチャップ トマトソース	大豆 豚肉 鶏肉	小 692	27.3	
火			コーンポタージュ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム		たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳 大豆 鶏肉	中 862	33.1	
			チョコクレープ	チョコクレープ → 豆乳 ヤシ油 なたね油 砂糖 米粉 大豆油 米粉 水あめ ココアパウダー 大豆粉 小麦不使用しょうゆ でんぷん ベーキングパウダー カラメル色素 カロチノイド色素	バーガーパン			大豆			
								小麦 乳			
15	 ごはん	みそ煮 ほうれんそうのひじき和え	とりにく あつあげ しろみそ	たら ほうき 塩 砂糖 発酵調味料 でんぷん 水あめ かつおだし えごま油 紅糖色素	さとう じゃがいも	こんにゃく にんじん だいこん あおめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒 おろししょうが	小麦 大豆 鶏肉	小 586	24.7	
水			フレークかまぼこ → ひじきのつくだに →		しょうゆ 砂糖 ひじき 寒天	さとう	ほうれんそう にんじん	淡口しょうゆ	小麦 大豆	中 732	29.3
						こめ					
16	 ごはん	厚揚げの中華煮 青豆サラダ	ぶたひきにく だいず あつあげ	さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ	ポークスープ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 中華だしの素	小麦 大豆 豚肉 ごま	小 591	22.3		
木			とりさきフレーク →	鶏肉 野菜スープ 塩		きゅうり にんじん あおめ	イタリアンドレッシング	鶏肉	中 741	26.5	
					こめ						
17	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 黒糖パン	とり肉とさつまいもの揚げ煮 チンゲンサイのスープ	とりにく しろみそ	さつまいも でんぷん あぶら さとう	にんじん グリンピース とうもろこし	おろししょうが ケチャップ 濃口しょうゆ 塩	小麦 大豆 鶏肉	小 632	22.9		
金			ぶたにく		たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	ポークスープ 野菜ブイオン 淡口しょうゆ 塩	小麦 大豆 豚肉	中 775	27.4		
				こくとうパン			小麦 乳				
20	 ごはん	豚肉のソース炒め 豆乳のみそ汁	ぶたにく	さとう	たまねぎ もやし キャベツ ピーマン あかピーマン	酒 ケチャップ ソース 酢 こしょう 濃口しょうゆ	小麦 大豆 豚肉	小 590	21.5		
月			とうふ あぶらあげ とうにゅう しろみそ わかめ		たまねぎ かぼちゃ ねぎ	煮干だし	大豆	中 739	25.6		
				こめ							
21	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング チーズパン	ポトフ ポテトサラダ	とりにく	魚肉 植物油 小麦 でんぷん 大豆 塩 砂糖 たまねぎ 香辛料 かつおだし 酢 クチナシ色素 マヨネーズ		たまねぎ にんじん だいこん はくさい バセリ	淡口しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう 白ワイン	小麦 大豆 鶏肉	小 601	23.7	
火			おさかなソーセージ		じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん	塩 こしょう	小麦 大豆	中 739	28.4	
					チーズパン			小麦 乳			
22	 麦ごはん	チキンカレー レモン和え	とりにく だいず	じゃがいも	たまねぎ にんじん りんご	Fカレールウ ところけるカレールウ	小麦 大豆 鶏肉 りんご	小 598	21.3		
水			ハム →	さとう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 レモン果汁 淡口しょうゆ	小麦 大豆 豚肉	中 747	25.0		
			豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	こめ むぎ							
23	 ごはん	たらの南蛮漬 かきたま汁	たら(こめつき)	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	酢 淡口しょうゆ	小麦 大豆	小 604	23.1		
木			とうふ あぶらあげ たまご わかめ	でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦 卵 大豆	中 754	27.6		
				こめ		なす バーム油 塩					
				豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう							
24	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	野菜とベーコンのトマト煮 チーズサラダ	ベーコン → ぶたひきにく だいず	じゃがいも さとう	あげなす → トマト たまねぎ グリンピース	おろしにんにく トマトソース 塩 ポークスープ 野菜ブイオン こしょう ケチャップ ソース 赤ワイン	大豆 豚肉	小 624	27.5		
金			チーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	フレンチドレッシング	乳	中 758	33.0		
				コッペパン			小麦 乳				
27	 ごはん	ホイコーロー 団子汁	ぶたにく あつあげ	でんぷん さとう	にんじん キャベツ ピーマン	豆板醤 酒 濃口しょうゆ 甜麺醤 おろしにんにく	小麦 大豆 豚肉	小 587	22.5		
月			とりにく とうふ	ひとくちいももち →	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	淡口しょうゆ かつおだし	小麦 大豆 鶏肉	中 736	26.4		
				こめ							
28	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	エスニカンシチュー ウインナーと野菜のソテー	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム	ウインナー → 豚肉 塩 砂糖 香辛料	あぶら	たまねぎ にんじん ブロッコリー	カレー粉 チキンスープ 塩 ホワイトルウ こしょう クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳 大豆 鶏肉	小 602	24.1	
火				たら ほうき 塩 砂糖 発酵調味料 でんぷん 水あめ かつおだし えごま油 紅糖色素	コッペパン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイオン	小麦 大豆 豚肉	中 737	29.0	
								小麦 乳			
29	 ごはん	じゃがいものそぼろ煮 マヨネーズ和え	とりにきにく だいず あつあげ	じゃがいも さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ キヌサヤ	おろししょうが みりん 塩 濃口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉	小 593	21.3		
水			フレークかまぼこ →	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	小麦 大豆	中 742	25.4		
				こめ							
30	 ゆかりごはん	カレーうどん かみかみサラダ	ぶたにく あぶらあげ	うどん	たまねぎ にんじん ねぎ	おろしにんにく Fカレールウ ソース ところけるカレールウ かつおだし 濃口しょうゆ	小麦 大豆 豚肉	小 632	19.2		
木			まぐろみずに → まぐろ 野菜スープ 塩	ごまあぶら さとう	ごぼう きゅうり とうもろこし	酢 淡口しょうゆ	小麦 大豆 ごま	中 787	23.1		
				こめ		ゆかり → 赤しそ 砂糖 塩 梅酢					
31	コッペパン 小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 揚げパン	ほうれんそうと肉団子のスープ フルーツヨーグルト	くるまふとにとりにくの にくだんご	じゃがいも マロニー	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	チキンスープ 塩 こしょう 野菜ブイオン 淡口しょうゆ	小麦 大豆 鶏肉	小 627	21.5		
金			ヨーブ → 乳製品 ゼラチン 寒天	ぶどうゼリー → 砂糖 ぶどう果汁 クチナシ色素 紅糖色素	ナタデココ → パインアップル おうとう		乳	ゼラチン もも	中 770	26.1	
			きなこ	コッペパン さとう あぶら		塩	小麦 乳 大豆				

◎ 牛乳は、毎日つきます。 ◎ 豚肉は親善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・チンゲンサイ・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いたします。

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 米麴 砂糖 酒	こしょう 大豆 黒こしょう 大麦
酢 酒 米 酒かす	酒 米 米麴 塩 酒
かつおだし かつお節	白みそ 大麦 大豆 塩 水あめ 酒
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	白ワイン 米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン アルコール
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	甜麺醬 大豆みそ 砂糖 大麥粉 塩 なたね油 しょうゆ
豆板醬 唐辛子 そろ豆 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 でんぷん トマト	
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	
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	
ところけるカレーウ 小麦粉 パーム油 なたね油 さとう 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	
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	
和風だしの素 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし	
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	
トマトソース トマト たまねぎ バブリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料	
焼きそばソース 砂糖 塩 ソース でん粉 豚脂 かつおぶし 香辛料 大豆 いわしぶし むろし りんご トマト粉 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	