

| 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)                                            | かや熱になるもの(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 |
| 4<br>火  | <div>小麦 乳 砂糖<br/>ショートニング</div><br>コッペパン        | かぼちゃのシチュー             | とりにく しろいんげんまめ<br>ぎゅうにゅう なまクリーム                           |                                                               | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー         | クリームポタージュ(味の素)<br>塩 こしょう 白ワイン                     | 小麦 乳     | 大豆 鶏肉       | 小 604      | 24.7    |
|         |                                                | グリーンサラダ               |                                                          |                                                               | きゅうり キャベツ とうもろこし<br>にんじん         | 日向夏ドレッシング                                         | 小麦       | 大豆          | 中 733      | 29.4    |
| 5<br>水  | <div>丸野小<br/>リクエ<br/>スト<br/>献立</div><br>コーンごはん | 鮭フライ                  | さけフライ → <div>鮭 パン粉 塩<br/>ペコリナ油 でんぶん</div>                | あぶら                                                           |                                  | ウスター                                              | 小麦       | さけ          | 小 673      | 24.4    |
|         |                                                | ハムサラダ                 | ハム → <div>豚肉 塩 砂糖 たまねぎ<br/>にんにく 大豆 こしょう</div>            |                                                               | きゅうり にんじん                        | フレンチドレッシング                                        |          | 大豆 豚肉       | 中 814      | 27.2    |
| 6<br>木  | <div>ごはん</div>                                 | キムチ汁                  | ぶたにく しろみそ とうふ                                            | さといも                                                          | はくさいキムチ →<br>ごぼう はくさい にら にんじん    |                                                   |          | 大豆 豚肉       |            |         |
|         |                                                | フローズン賛桃               |                                                          | こめ                                                            | おうとう                             | 酒 塩                                               |          | もも          |            |         |
| 7<br>金  | <div>ごはん</div>                                 | 豚肉と大根のうま煮             | さつまあげ<br>こんさいいりつくね →<br>ぶたにく あつあげ                        | じゃがいも さとう                                                     | にんじん だいこん こんにやく<br>いんげん          | おろししょうが 淡口しょうゆ<br>濃口しょうゆ 酒 みりん                    | 小麦       | 大豆 鶏肉<br>豚肉 | 小 600      | 21.9    |
|         |                                                | 土佐酢和え                 | あぶらあげ                                                    | さとう                                                           | ほうれんそう にんじん もやし                  | 淡口しょうゆ 酢 和風だしの素                                   | 小麦       | 大豆          | 中 753      | 26.0    |
| 8<br>土  | <div>ごはん</div>                                 | 野菜のスープ煮               | とりにく                                                     |                                                               | たまねぎ にんじん だいこん<br>はくさい パセリ       | 淡口しょうゆ こしょう 塩<br>白ワイン チキンスープ<br>野菜ブイヨン            | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 小 621      | 25.5    |
|         |                                                | スイートポテトサラダ            | ハム → <div>豚肉 塩 砂糖 たまねぎ<br/>にんにく 大豆 こしょう</div>            | ノンエッグマヨネーズ<br>さつまいも                                           | きゅうり にんじん                        | 塩 こしょう                                            |          | 大豆 豚肉       | 中 756      | 30.5    |
| 9<br>月  | <div>ごはん</div>                                 | みそ煮                   | とりにく あつあげ しろみそ                                           | さとう                                                           | こんにやく にんじん だいこん<br>ごぼう れんこん あおめめ | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 酒<br>おろししょうが                        | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 小 586      | 22.9    |
|         |                                                | 春雨の酢の物                |                                                          | はるさめ さとう ごま<br>ごまあぶら                                          | とうもろこし キャベツ もやし                  | 淡口しょうゆ 酢                                          | 小麦       | 大豆 ごま       | 中 736      | 27.4    |
| 10<br>火 | <div>ごはん</div>                                 | 秋味シチュー                | とりにく しろいんげんまめ<br>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<br>グリーンピース         | ホワイトルウ こしょう 塩<br>チキンスープ<br>クリームポタージュ(味の素)         | 小麦 乳     | 大豆 鶏肉       | 小 635      | 24.7    |
|         |                                                | コーンサラダ                |                                                          | さとう あぶら                                                       | にんじん キャベツ とうもろこし                 | 酢 塩 こしょう                                          |          | 大豆          | 中 774      | 29.3    |
| 11<br>水 | <div>ごはん</div>                                 | 牛肉と野菜のきんぴら            | さつまあげ →<br>ぎゅうにく                                         | ごま ごまあぶら さとう                                                  | ごぼう れんこん にんじん<br>あおめめ            | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん<br>七味唐辛子                        | 小麦       | 大豆 牛肉<br>ごま | 小 632      | 24.3    |
|         |                                                | ぶた汁                   | ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ                                      | さといも                                                          | こんにやく にんじん だいこん<br>ねぎ            | おろししょうが                                           |          | 大豆 豚肉       | 中 788      | 28.5    |
| 12<br>木 | <div>ごはん</div>                                 | 幸せ上々(あげあげ)<br>とりのから揚げ | とりにく                                                     | あぶら でんぶん                                                      |                                  | 塩麹 濃口しょうゆ 酒<br>おろしにんにく おろししょうが                    | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 小 666      | 30.1    |
|         |                                                | 県産きゅうりのゆかり和え          | とりにくとくるまふのにくだんご →<br>とうふ あぶらあげ わかめ                       | <div>鶏肉 熟 なたね油<br/>米発酵調味料<br/>しょうゆ 塩 こしょう<br/>にんにく</div>      | きゅうり                             | ゆかり → <div>赤しそ 塩 梅酢<br/>砂糖</div>                  | 小麦       | 大豆          | 中 873      | 36.8    |
| 13<br>金 | <div>ごはん</div>                                 | 肉団子汁                  |                                                          | こめ                                                            | にんじん えのきたけ しめじ                   | 酒 淡口しょうゆ 塩 かつおだし                                  | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 小 604      | 25.9    |
|         |                                                | いわし甘露煮                | いわしのかんろに → <div>いわし 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん 糖蜜 塩</div>          |                                                               | きゅうり                             | ゆかり → <div>赤しそ 塩 梅酢<br/>砂糖</div>                  | 小麦       | 大豆          | 中 751      | 30.7    |
| 14<br>土 | <div>ごはん</div>                                 | 県産きゅうりのゆかり和え          | とりにくとくるまふのにくだんご →<br>とうふ あぶらあげ わかめ                       | <div>鶏肉 熟 なたね油<br/>米発酵調味料<br/>しょうゆ 塩 こしょう<br/>にんにく</div>      | にんじん えのきたけ しめじ                   | 酒 淡口しょうゆ 塩 かつおだし                                  | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 小 633      | 22.6    |
|         |                                                | 肉団子汁                  | ヨーグルト → <div>脱脂粉乳 砂糖 乳 ゼラチン 寒天</div>                     |                                                               |                                  |                                                   | 乳        | ゼラチン        | 中 769      | 27.0    |
| 15<br>月 | <div>ごはん</div>                                 | ヨーグルト(直送)             |                                                          | こめ                                                            |                                  |                                                   |          |             |            |         |
|         |                                                |                       |                                                          |                                                               |                                  |                                                   |          |             |            |         |
| 16<br>火 | <div>ごはん</div>                                 | ポークビーンズ               | ベーコン →<br>ぶたにく だいず                                       | さとう じゃがいも                                                     | たまねぎ にんじん トマト                    | 赤ワイン ウスター ケチャップ 塩                                 |          | 大豆 豚肉       | 小 631      | 25.7    |
|         |                                                | キャベツとツナのソテー           | まぐろみずに → <div>まぐろ 野菜スープ 塩</div>                          | あぶら                                                           | キャベツ にんじん カリフラワー<br>ピーマン         | 塩 こしょう 淡口しょうゆ                                     | 小麦       | 大豆          | 中 766      | 31.2    |
| 17<br>水 | <div>ごはん</div>                                 | マーボー厚揚げ               | ぶたひきにく だいず しろみそ<br>あつあげ                                  | さとう でんぶん                                                      | たまねぎ にんじん たけのこ<br>にら ピーマン 赤ピーマン  | おろししょうが 濃口しょうゆ<br>みりん 酒 豆板醤                       | 小麦       | 大豆 豚肉       | 小 619      | 24.0    |
|         |                                                | 海そうサラダ                | ちくわ →<br>わかめ                                             | さとう あぶら                                                       | きゅうり にんじん                        | 淡口しょうゆ 酢                                          | 小麦       | 大豆          | 中 773      | 28.5    |
| 18<br>木 | <div>ごはん</div>                                 |                       |                                                          | こめ                                                            |                                  |                                                   |          |             |            |         |
|         |                                                | ポークシチュー               | ぶたにく しろいんげんまめ                                            | じゃがいも                                                         | たまねぎ にんじん しめじ<br>グリーンピース         | チキンスープ ケチャップ こしょう<br>Fハヤシルウ ウスター 赤ワイン<br>デミグラスソース | 小麦       | 大豆 鶏肉<br>豚肉 | 小 633      | 22.6    |
| 19<br>金 | <div>ごはん</div>                                 | かみかみサラダ               |                                                          | ごま ごまあぶら さとう                                                  | ごぼう きゅうり とうもろこし                  | 淡口しょうゆ 酢                                          | 小麦       | 大豆 ごま       | 中 769      | 27.0    |
|         |                                                |                       |                                                          | コッペパン                                                         |                                  |                                                   | 小麦 乳     |             |            |         |
| 20<br>土 | <div>ごはん</div>                                 | 高野豆腐の卵とじ              | とりひきにく こうやどうふ たまご                                        | さとう                                                           | にんじん たけのこ えのきたけ<br>あおめめ たまねぎ     | 淡口しょうゆ みりん                                        | 小麦 卵     | 大豆 鶏肉       | 小 621      | 29.0    |
|         |                                                | つみれ汁                  | おやさいつみれ →<br>とうふ あぶらあげ                                   | <div>すけそうら だんご 砂糖<br/>にんじん かぼちゃ<br/>ほうれんそう 塩</div>            | にんじん はくさい ねぎ<br>たまねぎ             | 淡口しょうゆ 酒 塩 かつおだし                                  | 小麦       | 大豆          | 中 776      | 34.1    |
| 21<br>月 | <div>ごはん</div>                                 |                       | こめ                                                       |                                                               |                                  |                                                   |          |             |            |         |
|         |                                                | いわしのかんろ煮              | いわしのかんろに → <div>いわし 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん 糖蜜 塩</div>          |                                                               |                                  |                                                   | 小麦       | 大豆          | 小 605      | 25.1    |
| 22<br>火 | <div>ごはん</div>                                 | かつおぶし                 |                                                          |                                                               | きゅうり                             | 青じそドレッシング                                         | 小麦       | 大豆          | 中 750      | 29.4    |
|         |                                                | だいこんのみそ汁              | とうふ わかめ しろみそ あぶらあげ                                       |                                                               | たまねぎ にんじん だいこん<br>ねぎ             | 煮干だし                                              |          | 大豆          |            |         |
| 23<br>水 | <div>ごはん</div>                                 | ヨーグルト(直送)             | ヨーグルト → <div>脱脂粉乳 砂糖 乳 ゼラチン 寒天</div>                     |                                                               |                                  |                                                   | 乳        | ゼラチン        |            |         |
|         |                                                |                       |                                                          | こめ                                                            |                                  |                                                   |          |             |            |         |
| 24<br>木 | <div>ごはん</div>                                 | 幸せ上々(あげあげ)<br>とりのから揚げ | とりにく                                                     | あぶら でんぶん                                                      |                                  | 塩麹 濃口しょうゆ 酒<br>おろしにんにく おろししょうが                    | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 小 667      | 29.3    |
|         |                                                | 県産きゅうりのおかか和え          | かつおぶし                                                    |                                                               | きゅうり                             | 青じそドレッシング                                         | 小麦       | 大豆          | 中 836      | 35.5    |
| 25<br>金 | <div>ごはん</div>                                 | だいこんのみそ汁              | とうふ わかめ しろみそ あぶらあげ                                       |                                                               | たまねぎ にんじん だいこん<br>ねぎ             | 煮干だし                                              |          | 大豆          |            |         |
|         |                                                |                       |                                                          | こめ                                                            |                                  |                                                   |          |             |            |         |
| 26<br>土 | <div>ごはん</div>                                 | ポトフ                   | ベーコン →<br>ぶたにく                                           | じゃがいも                                                         | たまねぎ にんじん だいこん<br>はくさい パセリ       | 白ワイン ポークスープ<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう                      | 小麦       | 大豆 豚肉       | 小 598      | 24.0    |
|         |                                                | 野菜とささみのレモン和え          | とりささみフレーク → <div>鶏肉 野菜スープ<br/>塩</div>                    | さとう                                                           | ブロッコリー きゅうり とうもろこし               | 酢 レモン汁 淡口しょうゆ                                     | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 中 711      | 28.4    |
| 27<br>月 | <div>ごはん</div>                                 | マーシャルピンズ              |                                                          | マーシャルピンズ → <div>大豆油 パーム油 コーン油 砂糖 大豆粉<br/>ココアパウダー 脱脂粉乳 塩</div> |                                  |                                                   | 乳        | 大豆          |            |         |
|         |                                                |                       | <div>鶏肉 たまねぎ<br/>大豆 にんじん<br/>パン粉 でんぶん<br/>砂糖 香辛料 塩</div> | コッペパン                                                         |                                  |                                                   | 小麦 乳     |             |            |         |
| 28<br>火 | <div>黒糖パン</div>                                | ミートボールのケチャップ煮         | とりにくだんご →<br>とりにく                                        |                                                               | たまねぎ にんじん グリンピース                 | チキンスープ ケチャップ みりん<br>デミグラスソース ソース                  | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 小 641      | 28.4    |
|         |                                                | 野菜スープ                 | ベーコン → <div>豚肉 塩 砂糖 たまねぎ<br/>にんにく 大豆 こしょう</div>          | じゃがいも マカロニ                                                    | たまねぎ にんじん キャベツ                   | 野菜ブイヨン ポークスープ 塩<br>淡口しょうゆ こしょう                    | 小麦       | 大豆 豚肉       | 中 782      | 33.7    |
| 29<br>水 | <div>ごはん</div>                                 |                       | <div>いとより たら えそ<br/>でんぶん 砂糖 塩<br/>なたね油</div>             | こくとうパン                                                        |                                  |                                                   | 小麦 乳     |             |            |         |
|         |                                                | ひじきの炒り煮               | さつまあげ →<br>だいず ひじき                                       | さとう                                                           | こんにやく にんじん あおめめ                  | 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ<br>和風だしの素 みりん                       | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 小 644      | 24.4    |
| 30<br>木 | <div>ごはん</div>                                 | さつまいものみそ汁             | とうふ あぶらあげ<br>しろみそ                                        | さつまいも                                                         | こまつな たまねぎ ねぎ                     | 煮干だし                                              |          | 大豆          | 中 796      | 28.6    |
|         |                                                | りんごゼリー                |                                                          | りんごゼリー → <div>りんご 砂糖</div>                                    |                                  |                                                   |          | りんご         |            |         |
| 31<br>金 | <div>ごはん</div>                                 |                       | こめ                                                       |                                                               |                                  |                                                   |          |             |            |         |
|         |                                                | よせ鍋                   | とりにく やきどうふ あつあげ                                          | マロニー                                                          | はくさい にんじん ねぎ                     | かつおだし みりん 塩 酒<br>淡口しょうゆ                           | 小麦       | 大豆 鶏肉       | 小 594      | 27.1    |
| 1<br>土  | <div>きのこごはん</div>                              | マヨネーズ和え               | まぐろみずに → <div>まぐろ 野菜スープ<br/>塩</div>                      | ノンエッグマヨネーズ                                                    | ブロッコリー きゅうり にんじん                 | 塩 淡口しょうゆ                                          | 小麦       | 大豆          | 中 748      | 32.1    |
|         |                                                |                       | とりにく                                                     | こめ さとう                                                        | しめじ しいたけ あおめめ<br>にんじん            | 淡口しょうゆ 塩 和風だしの素                                   | 小麦       | 大豆 鶏肉       |            |         |
| 2<br>日  | <div>ごはん</div>                                 | ビーフン                  | ぶたにく                                                     | ごまあぶら ビーフン                                                    | たまねぎ たけのこ にんじん<br>キャベツ ピーマン      | 淡口しょうゆ 中華だしの素<br>塩 こしょう                           | 小麦       | 大豆 豚肉<br>ごま | 小 647      | 23.1    |
|         |                                                | アスパラサラダ               |                                                          |                                                               | アスパラガス きゅうり にんじん<br>とうもろこし       | イタリアンドレッシング                                       |          |             | 中 785      | 27.8    |
| 3<br>月  | <div>ごはん</div>                                 |                       |                                                          | ミルクパン                                                         |                                  |                                                   | 小麦・乳     |             |            |         |
|         |                                                | ミルクパン                 |                                                          |                                                               |                                  |                                                   |          |             |            |         |

◎ 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。今月は17日です。その日に使用する宮崎県産の食材は、「米・牛乳・豚ひき肉・ピーマン・赤ピーマン・にら・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。

～ お知らせ ～

11月13日、20日はふるさと給食です。  
提供メニューが異なりますので、ご自分の  
学校の献立を確認してください。

- ・ 高城校区・・・高城小、石山小、有水小  
高城中、有水中  
高城幼稚園
- ・ 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    | 淡口しょうゆ    |
| 大豆 小麦 塩 酒 | 大豆 小麦 塩 酒 |

|                |            |
|----------------|------------|
| みりん            | こしょう       |
| もち米 米麹<br>砂糖 酒 | 大豆 こしょう 大麦 |

|         |          |
|---------|----------|
| 酢       | 酒        |
| 酒 米 酒かす | 米 米麹 塩 酒 |

|       |                  |
|-------|------------------|
| かつおだし | 白みそ              |
| かつお節  | 大麦 大豆 塩<br>水あめ 酒 |

|        |        |
|--------|--------|
| チキンスープ | ポークスープ |
| とり肉    | 豚肉     |

|                        |                                        |
|------------------------|----------------------------------------|
| ケチャップ                  | 七味唐辛子                                  |
| トマト 砂糖 酢 塩<br>たまねぎ 香辛料 | 唐辛子 ごま<br>みかんの皮<br>山椒 青のり<br>ケシの実 しょうが |

|                                     |                    |
|-------------------------------------|--------------------|
| 赤ワイン                                | 白ワイン               |
| 米発酵調味料 塩<br>ワイン 砂糖<br>果実色素<br>アルコール | 米発酵調味料 塩<br>砂糖 ワイン |

|           |       |
|-----------|-------|
| 豆板醤       | 塩麹    |
| 唐辛子 そら豆 塩 | 塩 米 麹 |

|                               |
|-------------------------------|
| ソース(ウスター)                     |
| 砂糖 酢 塩 トマト 香辛料 たまねぎ<br>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<br>大豆 香辛料 レモン果汁 こんにやく粉 |

|                                                         |
|---------------------------------------------------------|
| イタリアンドレッシング                                             |
| なたね油 砂糖 酢 塩 発酵調味料<br>たまねぎ にんにく こしょう バジル セロリ<br>でんぶん 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<br>昆布だし 塩 白菜エキス 青じそ<br>オニオンエキス 唐辛子 |

|                                     |
|-------------------------------------|
| 日向夏ドレッシング                           |
| 油(なたね・大豆) 日向夏みかん果汁 酢<br>しょうゆ からし 小麦 |

|                                 |
|---------------------------------|
| クリームポタージュ(味の素)                  |
| 小麦粉 乳 塩 食用油 脱脂粉乳<br>たまねぎ 香辛料 鶏肉 |

|                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------|
| クリームポタージュ(理研)                                                                 |
| 小麦粉 乳製品 脱脂粉乳 でんぶん<br>コーンスターチ 塩 砂糖 大豆<br>植物油(パーム・なたね・大豆) かぼちゃ粉<br>たまねぎ粉 豚脂 香辛料 |

|                                                         |
|---------------------------------------------------------|
| Fハヤシルウ                                                  |
| 小麦粉 油(ラード・パーム) 塩 砂糖 トマト<br>たまねぎ粉 大豆 にんにく粉 香辛料<br>カラメル色素 |

|                              |
|------------------------------|
| 野菜ブイヨン                       |
| 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉<br>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<br>はくさい粉 しょうが粉 香辛料 香味食用油 |

|                                                 |
|-------------------------------------------------|
| デミグラスソース                                        |
| 小麦 ラード トマト たまねぎ チキンエキス<br>にんじん 砂糖 でん粉 塩 植物油 香辛料 |

|                                                              |
|--------------------------------------------------------------|
| ホワイトルウ                                                       |
| 小麦粉 油(ラード・パーム) 砂糖 塩<br>チキンエキス 脱脂粉乳 チーズ たまねぎ粉<br>にんにく粉 大豆 香辛料 |