

令和7年度



12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月	 ごはん	いわしの生姜煮	いわししょうがに →	いわし 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん しょうが 塩			小麦	大豆	小 614	21.9		
		きんぴら		あぶら さとう	にんじん こんにゃく いんげん ごぼう	酒 みりん 濃口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆	中 750	26.0		
		かきたま汁	たまご とうふ あぶらあげ わかめ	でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦 卵	大豆				
				こめ								
2月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	肉団子と大豆のトマト煮	つくね → だいず	鶏肉 でんぶん えんどう豆 たまねぎ 砂糖 発酵調味料 海藻 塩 たまねぎ粉 こしょう にんにく	さとう じゃがいも	たまねぎ グリンピース かぼちゃ グリンピース トマト		大豆 鶏肉	小 645	22.7		
		フルーツヨーグルト	ヨーブ →	乳製品 ゼラチン 寒天	みかんゼリー →	みかん果汁 砂糖	ナタデココ → バインアップル	ナタデココ 砂糖	乳	ゼラチン もも	中 777	27.3
		いちごジャム			いちごジャム →	砂糖 水あめ いちご りんご			りんご			
				豚軟骨 みそ 砂糖 酒 しょうゆ 水あめ 塩	コッペパン			小麦 乳				
3月	 ごはん	都城豚なんこつと野菜の煮物	なんこつみそに → ぶたにく あつあげ あかみそ		さといも さとう	こんにゃく にんじん ごぼう だいこん あおまめ	おろししょうが 濃口しょうゆ 酒	小麦	大豆 豚肉	小 594	23.1	
		土佐酢和え	フレークかまぼこ →	たら ぼき 塩 砂糖 水あめ 発酵調味料 でんぶん えごま油 かつおだし 紅麴色素	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 744	27.4	
					こめ							
4月	 麦ごはん	チキンカレー	とりにく		じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご	とろけるカレールー Fカレールー	小麦	大豆 鶏肉 りんご	小 592	19.8	
		ブロッコリーのサラダ	ローズハム →	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		きゅうり ブロッコリー とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆 豚肉	中 742	23.3	
					こめ むぎ							
5月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング 減量黒糖パン	ちゃんぽん	ぶたにく	ちゃんぽんめん → でんぶん	小麦粉 塩 でんぶん こんにゃく クチナシ色素	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし ねぎ	ポークスープ 白豚湯 おろしにんにく 中華だしの素 淡口しょうゆ	小麦	大豆 豚肉 ゼラチン	小 587	24.5	
		野菜とささみのレモン和え	ささみフレーク →	鶏肉 野菜スープ 塩	さとう	きゅうり ブロッコリー にんじん	レモン汁 酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	中 726	29.7	
					こくとうパン			小麦 乳				
8月	 麦ごはん	ビビンバ	ぶたひきにく だいず しろみそ	さとう ごまあぶら ごま	にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし	濃口しょうゆ 豆板醤 酒 おろしにんにく	小麦	大豆 豚肉 ごま	中 597	24.3		
		わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	はるさめ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンスープ 中華だしの素	小麦	大豆 鶏肉	中 746	28.8		
				こめ むぎ								
9月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング バーガーパン	ハンバーグ	ハンバーグ →	鶏肉 豚肉 たまねぎ 大豆 豚脂 砂糖 でんぶん 塩	さとう	しめじ えのきたけ エリンギ	ケチャップ 濃口しょうゆ デミグラスソース 赤ワイン	小麦	大豆 鶏肉 豚肉	小 697	27.6	
		ポタージュ	とりにく 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 ほうれんそう	こしょう クリームポタージュ(味の素)		小麦 乳	大豆 鶏肉	中 853	34.3	
		いちごクレープ	いちごクレープ →	豆乳 ヤシ油 なたね油 さとう いちご 水あめ 米粉 大豆粉 レモン果汁 小麦不使用しょうゆ でんぶん カラメル色素 紅麴色素 カロチノイド色素 ベーキングパウダー	バーガーパン			小麦 乳				
10月	 ごはん	たらのチリソース和え	たら(こなつき) からいもボール →	さつまいも 塩 でんぶん こんにゃく粉	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン	おろしにんにく おろししょうが 酒 チリソース 濃口しょうゆ ケチャップ	小麦	大豆	小 615	19.6	
		だいこんのみそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ わかめ		だいこん にんじん ねぎ	煮干だし		大豆	中 767	23.3		
				こめ								
11月	 ごはん	厚揚げの中華煮	ぶたにひきにく だいず あつあげ	でんぶん さとう	たまねぎ たけのこ にんじん 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	小 597	22.1		
		春雨の酢の物		ごま ごまあぶら さとう はるさめ	きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆 ごま	中 746	26.1		
				こめ								
12月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	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 ウスター ケチャップ 塩		大豆 豚肉	小 585	25.0	
		ごぼうサラダ	まぐろみずに →	まぐろ 塩 野菜スープ	さとう ノンエッグマヨネーズ	きゅうり ごぼう	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 713	30.0	
					コッペパン			小麦 乳				
15月	 ごはん	北斗鍋	とりにく あつあげ	さといも さつまいも	にんじん しいたけ はくさい だいこん ねぎ	北斗みそ	小麦	大豆 鶏肉 ごま	小 602	21.4		
		青豆サラダ	だいず てぼうまめ きんときまめ		きゅうり にんじん あおまめ とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 755	25.3		
				こめ								
16月	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	ベーコン → ぶたにく	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	じゃがいも	はくさい たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン ポークスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆 豚肉	小 599	24.9	
		グリーンサラダ	まぐろみずに →	まぐろ 水素 塩 野菜スープ		きゅうり にんじん カリフラワー とうもろこし	イタリアンドレッシング			中 724	29.8	
					チーズパン			小麦 乳				
17月	 わかめごはん	ぎょうざ	ぎょうざ →	キャベツ たまねぎ にら 豚肉 でんぶん しょうゆ 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		酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉 豚肉	小 629	20.0	
		きゅうりとわかめの和え物	わかめ		きゅうり	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 790	23.9		
		五目うどん	とりにく あぶらあげ	うどん	にんじん はくさい ごぼう ねぎ	かつおだし 塩 みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉				
		ぶどうゼリー	ぶどうゼリー →	ぶどう果汁 砂糖								
				こめ		わかめご飯の素 →	わかめ 砂糖 塩					
18月	 ごはん	切干大根の炒め煮	さつまいも → とりにく	いとよいらい たら えそ でんぶん 砂糖 塩 なたね油	さとう	きりぼしだいこん にんじん しいたけ あおめめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 和風だしの素	小麦	大豆 鶏肉	小 586	23.3	
		ぶた汁	ぶたにく しろみそ とうふ あぶらあげ	じゃがいも	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	おろししょうが		大豆 豚肉	中 732	27.6		
				こめ								
19月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング ミルクパン	ジャーマンポテト	ベーコン →	豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	じゃがいも あぶら バター	たまねぎ パセリ	塩 こしょう	乳	大豆 豚肉	小 648	23.1	
		はくさいと肉団子のスープ	にくだんご →	鶏肉 たまねぎ 大豆 にんじん パン粉 でんぶん 砂糖 香辛料 塩		たまねぎ にんじん はくさい だいこん	チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイヨン	小麦	大豆 鶏肉	中 794	27.7	
					ミルクパン			小麦 乳				
22月	 ごはん	かぼちゃそのぼろ煮(行事食：冬至)	とりひきにく あつあげ だいず	たら ぼき 塩 砂糖 水あめ 発酵調味料 でんぶん えごま油 かつおだし 紅麴色素	さとう でんぶん	たまねぎ こんにゃく にんじん かぼちゃ いんげん	おろししょうが みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	小麦	大豆 鶏肉	小 605	21.6	
		だいこんのごまマヨ和え	フレークかまぼこ →		ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうり	塩 淡口しょうゆ	小麦	大豆 ごま	中 756	25.8	
				こめ								
23月	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング コッペパン	メンチカツ	メンチカツ →	大豆 キャベツ たまねぎ 鶏肉 パン粉 砂糖 水あめ 牛脂 しょうゆ にんにく 香辛料 小麦粉 でんぶん 塩 ゼラチン 乳	あぶら			小麦 乳	大豆 鶏肉 牛肉 ゼラチン	小 698	25.2	
		ミニサラダ				ブロッコリー にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 822	28.7	
		野菜スープ	とりにく			たまねぎ にんじん はくさい	チキンスープ 淡口しょうゆ 野菜ブイヨン 塩 こしょう	小麦	大豆 鶏肉			
		クリスマスケーキ			クリスマスケーキ →	豆乳 砂糖 ヤシ油 なたね油 水あめ 米粉 ココアパウダー 大豆粉 こんにゃく粉 水あめ でんぶん			大豆			
24月	 ごはん	ハヤシライス	ぶたにく しろいんげんまめ			たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	チキンスープ ケチャップ ウスター ハヤシルー ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	小 594	18.4	
		フレンチサラダ			さとう あぶら	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	塩 酢 こしょう		大豆	中 744	21.6	
				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、「牛乳・ベーコン・豚肉・はくさい パセリ・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
---------------	----------------------

赤みそ 大麦 大豆 塩 酒	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
------------------	------------------------------

チキンスープ とり肉	豆板醤 唐辛子 そら豆 塩
---------------	------------------

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 ワイン 砂糖 ワイン アルコール
------------------------------------	-----------------------------------

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 昆布だし 塩 白菜エキス 青じそ 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 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 食用油脂 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉	
---	--

Fカレーフルウ 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	
---	--

とろけるカレールー 小麦粉 パーム油 なたね油 さとう でんぶん 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 カラメル色素	
--	--

ハヤシルウ 小麦粉 油(ラード、パーム) 塩 砂糖 トマト たまねぎ粉 大豆 にんにく粉 香辛料 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 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	
---	--

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 にんじん 砂糖 でん粉 塩 植物油 香辛料	
--	--

チリソース トマト 砂糖 たまねぎ 酢 食塩 香辛料 にんにく	
------------------------------------	--

北斗みそ みそ しょうゆ 砂糖 香辛料 唐辛子 にんにく ごま油 小麦 大豆 カロチノイド色素	
--	--

トマトソース トマト たまねぎ パプリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料	
--	--

白豚湯 ポークエキス 塩 ゼラチン 豚肉 でんぶん マッシュルームエキス カラメル色素	
--	--