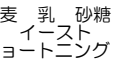
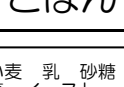
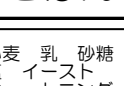
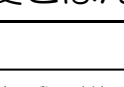
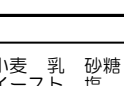
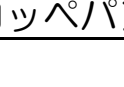
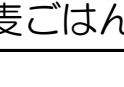
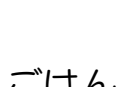
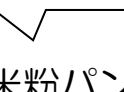
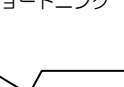
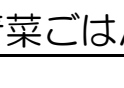


令和7年度

2月 献立予定表

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	
2月	 ごはん	筑前煮	とりにく あつあげ	さとう さといも	こんにやく にんじん ごぼう れんこん たけのこ ししいたけ あおまめ	濃口しょうゆ みりん	小麦	大豆 鶏肉	小 586	24.5	
月		野菜のおかか和え	まぐろみずに → かつおぶし	さとう あぶら	だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆	中 735	28.8	
火				こめ							
3月	 ごはん	かぼちゃコロッケ		あぶら	かぼちゃコロッケ →	かぼちゃ じゃがいも たまねぎ 小麦粉 砂糖 バーム油 パン粉 でんぶん 大豆	小麦	大豆	小 656	24.0	
水		ブロッコリー	小麦粉 塩 鶏肉 豚肉 たまねぎ パン粉 大豆 豚脂 砂糖 香辛料 でんぶん		ブロッコリー	フレンチドレッシング			中 792	28.4	
木		ラビオリスープ	ラビオリ → ベーコン →	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 はくさい	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 豚肉 鶏肉			
火		節分豆	せつぶんまめ →	大豆 砂糖 寒梅粉 小麦粉 黒糖 バーム油 カラメル色素			小麦	大豆			
火		コッペパン		コッペパン			小麦 乳				
4月		 ごはん	豚肉のソース炒め	ぶたにく	さとう	たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン 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	22.0
水	なめこ汁		とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも	なめこ ねぎ たまねぎ	煮干だし		大豆	中 739	26.1	
水				こめ							
5月	 ごはん	マーボー豆腐	ぶたにく だいず みそ とうふ	でんぶん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	おろししょうが 濃口しょうゆ みりん 酒 豆板醤	小麦	大豆 豚肉	小 599	24.2	
木		切干大根のナムル	とりさきみフレーク →	とり肉 塩 野菜スープ	ごまあぶら さとう ごま	きりぼしだいこん きゅうり	小麦	大豆 鶏肉 ごま	中 749	28.7	
木				こめ							
6月	 ごはん	エスニカンシチュー	とりにく きゅうにゅう なまクリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ	カレー粉 チキンスープ ホワイトルウ 塩 こしょう クリームポタージュ(味の素)	小麦 乳	大豆 鶏肉	小 600	25.8	
金		青豆サラダ	フレークかまぼこ →	たら ほき 塩 砂糖 えごま油 かつおだし 紅麹色素	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	中 732	31.0	
金		コッペパン		いとよりたい たら えそ でんぶん 砂糖 塩 なたね油	コッペパン		小麦 乳				
9月	 ごはん	ひじきの炒り煮	さつまあげ → とりにく ひじき あぶらあげ だいず	さとう	こんにやく にんじん あおまめ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 和風だしの素 みりん	小麦	大豆 鶏肉	小 590	22.4	
月		さつまいものみそ汁	とうふ みそ	さつまいも	たまねぎ こまつな ねぎ	煮干だし		大豆	中 741	26.6	
月				こめ							
10月	 ごはん	焼きビーフン	ぶたにく	ビーフン	たまねぎ ししいたけ たけのこ にんじん キャベツ ピーマン	淡口しょうゆ 中華だしの素 塩 こしょう	小麦	大豆 豚肉	小 620	21.3	
火		大根サラダ		さとう ごまあぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆 ごま	中 746	25.2	
火		マーシャルピンズ	マーシャルピンズ →	大豆油 バーム油 コーン油 砂糖 大豆粉 ココアパウダー 脱脂粉乳 塩			乳	大豆			
火		減量コッペパン		コッペパン			小麦 乳				
12月	 ごはん	親子丼	かまぼこ → たまご とりにく	たら 砂糖 塩 酒 でんぶん コチニール色素	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ししいたけ みつば	小麦 卵	大豆 鶏肉	小 589	24.7	
木		マヨネーズ和え			ノンエッグマヨネーズ ごま	ほうれんそう だいこん とうもろこし	小麦	大豆 ごま	中 739	29.1	
木				こめ むぎ							
13月	 ごはん	枝豆と豆腐のメンチカツ	えだまめととうふの メンチカツ →	たまねぎ 枝豆 鶏肉 パン粉 でんぶん 豆腐 大豆 砂糖 しょうゆ こしょう パン粉 米粉 大豆油	あぶら		小麦	大豆 鶏肉	小 611	23.7	
金		ミニサラダ				ブロッコリー にんじん			中 764	29.4	
金		ポテトスープ	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	チンゲンサイ たまねぎ にんじん はくさい	小麦	大豆 豚肉			
金		ミルクパン		ミルクパン			小麦 乳				
16月	 ごはん	八杯汁	とうふ あぶらあげ	でんぶん さといも	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩	小麦	大豆	小 618	26.4	
月		三色そぼろ丼	とりにく だいず スクランブルエッグ →	卵 しょうゆ 砂糖 かつおだし 素揚げしたじ 塩 でんぶん なたね油	あぶら さとう	しいたけ あおまめ	小麦 卵	大豆 鶏肉	中 773	31.2	
月				こめ							
17月	 ごはん	ミートボールのケチャップ煮	にくだんご →	豚肉 鶏肉 たまねぎ でんぶん えんどう豆 砂糖 発酵調味料 にんにく こしょう ナツメグ 塩	あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	チキンスープ ケチャップ デミグラスソース ソース みりん	小麦	鶏肉 豚肉	小 589	26.4
火		野菜スープ	とりにく		じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	小麦	大豆 鶏肉	中 716	31.5	
火		コッペパン		コッペパン			小麦 乳				
18月	 ごはん	ビーフカレー	きゅうにく だいず てぼうまめ きんときまめ いんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	Fカレールウ とろけるカレールウ	小麦	大豆 牛肉	小 603	17.7	
水		グリーンサラダ			きゅうり キャベツ とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 753	20.9	
水				こめ むぎ							
19月	 ごはん	たらと野菜の甘酢和え	たら(こめこつき)	あぶら さとう	たまねぎ あかピーマン ピーマン	ケチャップ 濃口しょうゆ 酢	小麦	大豆	小 610	23.7	
木		キムチ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		ごぼう だいこん はくさい にんにく			大豆 豚肉	中 765	28.1	
木				こめ		白菜 かつおだし 砂糖 昆布だし パプリカ 唐辛子 にんにく でんぶん 塩					
20月	 ごはん	ポトフ	とりにく	魚肉 植物油 小麦 でんぶん 大豆 塩 砂糖 たまねぎ 香辛料 かつおだし 酢 クチナシ色素 トマトリコピン色素		たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー パセリ	チキンスープ 淡口しょうゆ 野菜ブイヨン 塩 こしょう 白ワイン	小麦	大豆 鶏肉	小 603	26.8
金		ポテトサラダ	おさかなソーセージ →	ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	きゅうり にんじん	塩 こしょう	小麦	大豆	中 726	32.1	
金		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			
金		米粉パン		こめこパン			小麦 乳				
24月	 ごはん	ポークビーンズ	ベーコン → ぶたにく だいず	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 601	24.4	
火		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 734	29.3	
火		コッペパン		コッペパン			小麦 乳				
25月	 ごはん	がね(郷土料理：都城市)		あぶら がね →	さつまいも ごぼう 小麦粉 にんじん かぼちゃ 塩 大豆油		小麦	大豆	小 588	15.8	
水		そえ野菜			きゅうり にんじん	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 719	18.3	
水		のっぺい汁	とうふ あぶらあげ	でんぶん	こんにやく ごぼう にんじん だいこん ねぎ	かつおだし 塩 淡口しょうゆ	小麦	大豆			
水		青菜ごはん		こめ		乾燥大根葉 →		大根葉 砂糖 塩			
26月	 ごはん	北斗みそ炒め	ぶたにく	でんぶん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	北斗みそ	小麦	大豆 豚肉 ごま	小 588	23.0	
木		みぞれ汁	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん はくさい だいこん ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩 和風だしの素 酒	小麦	大豆 鶏肉	中 737	27.5	
木				こめ							
27月	 ごはん	コーンポタージュ	とりにく きゅうにゅう なまクリーム チーズ	じゃがいも	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	小 600	25.6	
金		かみかみサラダ	まぐろみずに →	まぐろ 野菜スープ 塩	あぶら さとう	ごぼう きゅうり	小麦	大豆	中 728	30.6	
金		コッペパン		コッペパン			小麦 乳				

◎ 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・牛乳・とり肉・さといも・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ」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があります。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 米麹 砂糖 酒	こしょう 大豆 黒こしょう 大麦
酢 酒 米 酒かす	酒 米 米麹 塩 酒
かつおだし かつお節	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	
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・バーム) 酢 水あめ 塩 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 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	
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	
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 バーム油 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	
とろけるカレールウ 小麦粉 バーム油 なたね油 砂糖 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	
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	
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	
和風だしの素 砂糖 塩 かつお節 昆布だし かつおだし	
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	
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	