

4 月分予定献立表

令和8年度 高城学校給食センター

	献立名		食 材 料				アレルギー表示		栄養価	
	主食およびおかず	血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をとのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 8品目	☆推奨 20品目	小学校	中学校	
								エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
全給食日	牛乳	ぎゅうにゅう				乳				
4/ 9 木	ごはん 北斗みそ炒め けんちん汁		こめ さとう でんぷん さといも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	みりん 北斗みそ かつおだし 淡口 酒 塩	小麦 小麦	豚肉 大豆 ごま 大豆	601 22.5 17.8 1.7	753 26.8 20.1 2.0	
4/ 10 金	ミルクパン ミネストローネ スイートポテトサラダ		ミルクパン じゃがいも マカロニ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	小麦 乳 砂糖 塩 イースト 牛乳 ショートニング たまねぎ あげなす トマト パセリ なす バーム油 塩	小麦 乳 白ワイン ガラスープ ウスター こしょう トマトソース 野菜ブイオン 塩 こしょう	小麦 小麦	鶏肉 大豆 鶏肉 大豆	621 22.3 22.2 2.1	817 28.8 27.3 2.8	
4/ 13 月	ごはん 豚肉と大根のうま煮 菜の花と春キャベツのごま和え		こめ さといも さとう さとう ごま	魚肉 でんぷん 砂糖 塩 なたね油 ごぼう にんじん たまねぎ 豚脂 さといも 大豆 れんこん 鶏肉 でんぷん 塩 しょうゆ にんにく しょうが なたね油 バーム 油	こめ こんにゃく にんじん だいこん さやいんげん なのはな キャベツ もやし にんじん 淡口	小麦 小麦	豚肉 鶏肉 大豆 大豆 ごま	601 23.9 17.1 2.0	752 28.6 19.3 2.3	
4/ 14 火	黒糖パン クリームシチュー アスパラサラダ		こくとうパン じゃがいも	小麦 乳 砂糖 塩 イースト 黒糖 ショートニング たまねぎ にんじん グリンピース アスパラガス きゅうり にんじん スイートコーン	小麦 乳 ガラスープ クリームポタージュ(A) Fホワイト こしょう 日向夏ドレッシング	小麦 小麦	鶏肉 大豆 大豆	601 22.7 22.0 2.3	795 28.7 26.5 2.9	
4/ 15 水	ごはん マーボー豆腐 ごぼうサラダ		こめ さとう でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん たけのこ しら しいたけ ごぼう きゅうり	しょうが 濃口 みりん 酒 トウバンジャン 淡口 酢	小麦 小麦	豚肉 大豆 大豆	615 23.4 18.8 1.5	767 28.0 21.2 1.8	
4/ 16 木	ごはん 焼肉炒め さつま汁		こめ さとう でんぷん さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ごぼう だいこん にんじん ねぎ	しょうが 卸しにんにく 酒 濃口 トウバンジャン みりん 煮干しだし しょうが	小麦 鶏肉 大豆	豚肉 大豆 鶏肉 大豆	600 22.1 17.3 1.8	751 26.0 19.3 2.1	
4/ 17 金	減量コッペパン ミートスパゲティ フルーツポンチ		コッペパン スパゲティ いちごゼリー→	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング たまねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース パインアップル おうとう ナタデココ→	小麦 乳 卸しにんにく ケチャップ ウスター 赤ワイン 塩 こしょう デミグラス ナタデココ 砂糖	小麦 小麦	豚肉 大豆 鶏肉 もも	600 23.1 16.5 2.0	791 29.3 19.9 2.7	
4/ 20 月	麦ごはん チキンカレー コーンサラダ		こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん りんご にんじん きゅうり キャベツ スイートコーン	Fカレールウ カレーN 酢 塩 こしょう	小麦 大豆	鶏肉 大豆 りんご 大豆	600 18.4 18.4 1.8	752 21.7 20.6 2.2	
4/ 21 火	チーズパン とり肉のトマト煮 キャベツとベーコンのソテー		チーズパン じゃがいも さとう たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	小麦 乳 砂糖 塩 イースト チーズ ショートニング あげなす → たまねぎ トマト パセリ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	卸しにんにく トマトソース 塩 ガラスープ 野菜ブイオン こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン 白ワイン 塩 こしょう 淡口 野菜ブイオン	小麦 小麦	鶏肉 大豆 鶏肉 大豆	602 26.8 21.2 2.9	790 34.3 24.7 4.0	
4/ 22 水	チキンライス 肉団子のスープ 野菜のごまマヨサラダ おめでとうデザート		こめ マロニー ノンエッグマヨネーズ すりごま おめでとうデザート→	たまねぎ スイートコーン グリンピース たまねぎ にんじん はくさい だいこん きゅうり にんじん 砂糖 水あめ 豆乳クリーム いちご 紅糖色素	ケチャップ 野菜ブイオン 塩 こしょう ガラスープ 淡口 塩 こしょう 野菜ブイオン 淡口 塩	小麦 小麦	鶏肉 大豆 鶏肉 大豆 大豆 ごま 大豆	619 19.7 17.9 2.4	769 23.4 20.2 3.1	
4/ 23 木	ごはん ちくわ磯辺揚げ そえ野菜 小松菜のみそ汁		こめ こめあぶら たまねぎ にんじん しめじ キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	すけそうたら ぐち でんぷん 塩 発酵調味料 砂糖 大豆油 小麦粉 あおさ 夫ふら粉 ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	青じそドレッシング 煮干しだし	小麦 小麦	大豆 大豆	601 22.0 20.0 2.4	735 25.5 22.1 2.7	
4/ 24 金	コッペパン コーンポタージュ ハムサラダ		コッペパン じゃがいも さとう こめあぶら	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートニング たまねぎ にんじん スイートコーン クリームコーン キャベツ にんじん	小麦 乳 白ワイン クリームポタージュ(A) 塩 こしょう 塩 こしょう 酢	小麦 小麦	鶏肉 大豆 鶏肉 大豆 豚肉 大豆	603 24.5 22.8 2.4	787 30.9 27.3 3.4	
4/ 27 月	麦ごはん ハヤシライス 野菜とツナのソテー		こめ むぎ こめあぶら にんじん キャベツ カリフラワー スイートコーン	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんじん キャベツ カリフラワー スイートコーン	ガラスープ ケチャップ ウスター Fハイルウ 赤ワイン デミグラス 野菜ブイオン 塩 こしょう 淡口	小麦 小麦	豚肉 鶏肉 大豆 大豆	600 20.5 17.7 2.6	752 24.4 19.7 3.2	
4/ 28 火	ミルクパン 春雨と野菜の炒め物 大根サラダ		ミルクパン はるさめ さとう ごまあぶら ごま だいこん きゅうり にんじん	小麦 乳 砂糖 塩 イースト 牛乳 ショートニング たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん キャベツ にら だいこん きゅうり にんじん	小麦 乳 卸しにんにく しょうが 濃口 淡口 中華だし 青じそドレッシング	小麦 小麦	豚肉 大豆 ごま 鶏肉 大豆	601 24.4 19.9 2.8	796 31.0 24.6 3.7	
4/ 30 木	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれんそうのひじき和え		こめ さとう でんぷん さとう さとう	たら ほき 塩 砂糖 水あめ 発酵調味料 でんぷん ひじき 砂糖 しょうゆ 寒天	たまねぎ こんにゃく にんじん かぼちゃ さやいんげん ほうれんそう にんじん	みりん 濃口 淡口 しょうが 淡口	小麦 小麦	鶏肉 大豆 大豆	602 23.4 15.2 1.8	751 27.9 17.1 2.2

◎ 小学校栄養価について：小学校中学年の栄養価を記載しています。

◎ 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・とり肉・さつまいも・ピーマン・キャベツ・大根・ねぎ・ごぼう」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。

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
かつおだし かつお節	みそ 大麦 大豆 塩 酒 水あめ
ガラスープ とり肉	赤みそ 大麦 大豆 塩 酒
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	ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料
白ワイン 米発酵調味料 塩 砂糖 ワイン アルコール	トウバンジャン 唐辛子 そら豆 塩 酒
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 植物油 酢 砂糖 水あめ 塩 大豆 香辛料 でんぶん	
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 (A) 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	
カレーN 小麦粉 パーム油 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 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	
Fホワイト 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	
Fハイルウ 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	
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	
北斗みそ みそ しょうゆ 砂糖 唐辛子 にんにく ごま油 小麦 大豆 紅麴色素 ごま 酒	
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	
中華だし 塩 コースターチ 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	