

## 12月のよていこんだて

## 都城市高崎学校給食センター

日・曜	こんだて名	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	調味料 その他	エネルギー(小) エネルギー(中)
1 木	ごはん おでん	あつあげ(大豆) こんぶ うすらたまご(卵) ぎょにく	さといも てんぶら でんぶん さとう はどうとう なたねあら	こめ さといも だいこん にんじん こんにゃく	あじこ こいロ(小麦 大豆) うすロ(小麦 大豆) みりん 塩	596 730
	ほうれんそうのごまあえ	とりささみ とりにく(鶏) かんてん	さとう ごま(ごま)	ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ	うすロ(小麦 大豆) 塩 野菜エキス まいだけエキス	
	アーモンドピーマンのにくみそどん	ろっぽくろぶた(豚)	こめ アーモンド(アーモンド) さとう ごま(ごま)	しょうが ピーマン あかピーマン きピーマン たまねぎ だけのこ	みそ(大豆) 酒 みりん こいロ(小麦 大豆)	600 734
2 金	わかめスープ	わかめ とうふ(大豆) べーコン ぶたにく(豚) たまご(卵) にゅうたんぱく(乳)	ごま(ごま)	にんじん しめじ ねぎ	ガラスープ(鶏) 塩 こしょう うすロ(小麦 大豆) 酒	590 744
	ブロッコリーサラダ	とりささみ とりにく(鶏) かんてん	みずあめ さとう	ブロッコリー アスパラガス たまねぎ	塩 テキストリン	
5 月	コッペパン	だっしふんにゅう(乳)	こむぎこ(小麦) さとう ショートニング		塩 イースト	590 744
	とりにくのエヌニカンシチュー	ぎゅうにゅう(乳) とりにく(鶏)	じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ	ガラスープ(鶏) カレー粉 塩 こしょう クリームシチューのもと(小麦 乳 大豆 豚)	
	ブロッコリーサラダ	とりささみ とりにく(鶏) かんてん		ブロッコリー アスパラガス たまねぎ	ごまドレッシング(鶏 小麦 ごま 大豆 りんご)	
6 火	げんりょうあかかぶあおなめし かしわうどん	あぶらあげ(大豆) とりにく(鶏) ぎょにく	うどん(小麦) てんぶら	こめ うどん(小麦)	あかかぶあおなめしのもと(乳) あじこ うどん(小麦 大豆) こいロ(小麦 大豆) みりん 塩	584 721
	もやしのごますあえ		さとう ごま(ごま)	もやし にんじん きゅうり	酢 うすロ(小麦 大豆) 塩	
	まぐろ	まぐろみすに		ごまあぶら(ごま)	野菜スープ 塩	
7 水	だっしふんにゅう(乳)				塩 イースト	623 757
	なせしょようがっこう 綱瀬小学校 リクエスト給食 おたのしみに★	にくだんご ぶたにく(豚)		はくさい にんじん たまねぎ パセリ	ガラスープ(鶏) 塩 こしょう うすロ(小麦 大豆) 洋スープ(大豆 豚 ゼラチン)	
	アーモンド(アーモンド)		でんぶん みずあめ だいすあぶら(大豆)	たまねぎ	植物性たん白(大豆) チキンオイル(鶏) 調味料	
8 木	たまご(卵) だっしふんにゅう(乳)	こむぎこ(小麦) マーガリン	さとう	ほうれんそう もやし にんじん コーン	うすロ(小麦 大豆)	593 730
	きゅううのトマトに	いわし	さとう ごめこ	たまねぎ	塩 ミルクカルシウム(乳) 香辛料 乳化剤(大豆) 香料(乳 大豆)	
	かいそうサラダ	わかめ くさかわめ かんてん あかかえでのり	まぐろみすに	きゅうり キャベツ	野菜スープ 塩	
9 金	ごもくじる	あつあげ(大豆) とりにく(鶏)		しいだけ だけのこ にんじん ねぎ	ガラスープ(鶏) うすロ(小麦 大豆) 中華スープ(大豆 鶏 豚 ごま) 塩 酒	577 711
	ごはん ホイコーロー	ぶたにく(豚) あつあげ(大豆)	ごまあぶら(ごま) さとう	しょうが だけのこ ビーマン にんじん たまねぎ	御ににく こいロ(小麦 大豆) テンメンジョン(小麦 大豆 ごま) トウバンジン みそ(大豆) 酒	
	きゅうりのちゅうかづけ	たら ほき いとかまぼこ	ごまあぶら(ごま) さとう	きゅうり	御ににく うすロ(小麦 大豆) 酢 塩 たん白加水分解物 加工でんぶん 乳化剤	
12 月	コッペパン	だっしふんにゅう(乳)	こむぎこ(小麦) さとう ショートニング		塩 イースト	601 748
	みやざききゅうのビーフシチュー	みやざききゅう(牛)	じゃがいも	きゅうり キャベツ	レモン果汁 ケチャップ 塩 みりん トマトピューレ こしょう 青じそドレッシング(小麦 大豆)	
	コーンサラダ	ぶたにく(豚) ロースハム	さとう みずあめ	きゅうり キャベツ コーン	たまねぎドレッシング(小麦 大豆 豚) 塩 植物性たん白(大豆) コラーゲン テキストリン	
13 火	ごはん		こめ			578 707
	ちくぜんに	とりにく(鶏) あつあげ(大豆)	さとう	にんじん れんこん ごぼう だけのこ こんにゃく いんげん	こいロ(小麦 大豆) みりん 酒	
	はくさいのおかかあえ	ぎょにく	さとう	はくさい にんじん	うすロ(小麦 大豆) かつおだし みりん 塩	
14 水	きなこあげパン	きなこ(大豆)	さとう だいすあぶら(大豆)	コッペパン	塩	689 854
	げんまいりつくな	だっしふんにゅう(乳)	パンこ(小麦) さとう ショートニング	パンこ(小麦) とんし(豚) げんまい さとう ぶどうとう	たまねぎ	601 748
	マロニーのスープ	ぶたにく(豚)	マロニー		大豆たん白(大豆) 加工でんぶん(小麦) かつお節エキス(小麦 大豆) 香辛料 こいロ(小麦 大豆) 塩 酒	
15 木	ごはん [ベジかわいい]	とりにく(鶏)	こめ		ガラスープ(鶏) うすロ(小麦 大豆) 中華スープ(大豆 鶏 豚 ごま) こしょう	699 831
	ほくとみそいため	さわにわん	さとう でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	みりん 味みそ(小麦 落花生 大豆 ごま)	
	もちクリームアイス		にゅうせいひん(乳 大豆) だっしふんにゅう(乳) せんふんにゅう(乳)	さとう もちごめ こなあめ バームあぶら だいすあぶら(大豆) でんぶん	加工でんぶん ポリテキストロース テキストリン 増粘多糖類 香料(乳) 乳化剤(大豆)	
16 金	ごはん [ひむかのひ]	じとっこカレー	じとっこ(鶏)	じゃがいも	ガラスープ(鶏) 鉄ににく はちみつ デミグラス(小麦 大豆 鶏) ソース カレールウ(小麦 大豆) 赤ワイン	613 754
	せんぎりだいこんサラダ	こんぶ	まぐろみすに	ごま(ごま) さとう	せんぎりだいこん きゅうり にんじん	
		まぐろ			酢 うすロ(小麦 大豆)	
19 月	げんりょうこくとうパン	だっしふんにゅう(乳)	こむぎこ(小麦) さとう ショートニング こくとう		野菜スープ 塩	587 736
	きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦) ぶたにく(豚) たまご(卵) にゅうたんぱく(乳)	バター(卵)	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん アスパラガス	塩 イースト	
	レモンあえ	まぐろみすに	さとう	みずあめ さとう	うすロ(小麦 大豆) みりん 塩 デキストリン	
20 火	ごはん		こめ			594 735
	マー婆ーどうふ	ぶたにく(豚) とうふ(大豆)	さとう でんぶん	たまねぎ しいだけ だけのこ にんじん にら	マー婆ーどうふのもと(小麦 大豆 鶏 豚 ゼラチン) みそ(大豆) こいロ(小麦 大豆) 酒	
	パンパンジー	とりささみ		きゅうり にんじん	みそ(大豆) こいロ(小麦 大豆) 酒	
21 水	コッペパン	だっしふんにゅう(乳)	こむぎこ(小麦) さとう ショートニング		野菜エキス まいだけエキス	599 744
	1じょくはちみつマーガリンジャム	タラチリソース	たら	だいすあぶら(大豆)	1食はちみつマーガリンジャム(乳 大豆) エビチリソース(小麦 えび 大豆 鶏) こいロ(小麦 大豆)	
	ちゅううかコーンスープ	とりにく(鶏)		ヤングコーン たまねぎ にんじん ピーマン	加工でんぶん	
22 木	クリスマスピラフ	ウインナー	こめ		ガラスープ(鶏) うすロ(小麦 大豆) 中華スープ(大豆 鶏 豚 ごま) こしょう	677 853
	タンドリーチキン	ぶたにく(豚)	さとう		ケチャップ 塩 こしょう 洋スープ(大豆 豚 ゼラチン)	
	かぼちゃスープ	とりにく(鶏) ヨーグルト(乳)		しょうが	塩 香辛料	
23 金	クリスマスケーキ	とうにゅう(大豆)	さとう こめこ みずあめ しょくぶつあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ はくさい かぼちゃ パセリ	ガラスープ(鶏) 塩 こしょう コンソメ(鶏 豚) うすロ(小麦 大豆) 清涼飲料水 発酵調味料 加工でんぶん	603 742
	そぼろどん	とりにく(鶏) たまご(卵)	さめ さとう	あおまめ(大豆) しいだけ	こいロ(小麦 大豆) みりん	
	ぶたじる	ぶたにく(豚) とうふ(大豆)	さといも	でんぶん さとう しょくぶつゆし	しょうゆ(小麦 大豆) 塩 煮干しエキス かつおエキス	

◎ 加工品の原材料についても記載されています。  
点線のカッコの中に書かれているのが加工品の原材料です。

◎ 牛乳は毎日きます。

◎ 食材の横に ( ) 書きでアレルギー表示を行っています。

## 【高崎給食センターの取組】

☆ ベジ活の日

1日にとりたい野菜の量は350gです。しかし、宮崎県は野菜を食べる量が不足しています。

そこで、130g以上の野菜をたっぷり使った献立の日を「ベジ活の日」として紹介します。

☆ ひむか地産地消の日

毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、この日に宮崎県産の食材を使用した献立を紹介します。

今月16日に使用する宮崎県産の食材は、「ごめ、じとっこ、せんぎりだいこん、にんじん、きゅうり」です。



調味料	
薄口(しょうゆ) 大豆 小麦 塩	濃口(しょうゆ) 大豆 小麦 塩
みりん	酒 もち米 米こうじ 醸造アルコール 糖類
白みそ 大豆 大麦 塩 水あめ	赤みそ 大豆 大麦 塩 水あめ
赤ワイン 米発酵調味料 ワイン ぶどう糖 アルコール 塩 果実色素 香料 酸味料	白ワイン 米発酵調味料 ワイン ぶどう糖 アルコール 塩 果実色素 香料 酸味料
ケチャップ	
トマト ぶどう糖液波糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料	米 アルコール 酒粕 塩
(ウスター)ソース	
たまねぎ トマト 果糖ぶどう糖液糖 酢 塩 香辛料 カラメル色素 アミノ酸	
中華スープ	
デキストリン 砂糖 たん白加水分解物 オニオン 塩 ジンジャー 魚醤パウダー(すけどうだら・ほっけ) 酵母エキス 植物油脂 こしょう 乳酸発酵酵母エキス チキン 乳酸発酵トマトエキス カラメル色素 ガーリック 動物油脂	
ガラスープ 鶏 酵母エキス	
デミグラス(ソース)	
小麦粉 ひまわり油 羊肉 トマトペースト たまねぎ にんじん 赤ワイン エキス(酵母・チキン・野菜) 砂糖 塩 でんぶん 香辛料 たん白加水分解物	
洋スープ	
塩 砂糖 ぶどう糖 脂肪 コーンスター 塩 でんぶん 動物油脂 たん白加水分解物 乳酸発酵酵母エキス 乳酸発酵トマトエキス デキストリン かつおエキス 酵母エキス 香辛料 アミノ酸 酸味料	
カレールー	
小麦粉 ラード バーム油 塩 カレー粉 砂糖 ぶどう糖 オニオン ガーリック トマト 酵母エキスパウダー 香辛料 カラメル色素 とうもろこしでん粉 なたね油 デキストリン さつまいも 白菜エキス ローストキャベツ	
たまねぎドレッシング	
酢 しょうゆ 植物油脂 たまねぎ 砂糖 しいだけ かつおだし ににく	