令和5年度

11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（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子をととのえるもの（緑）	調味料　その他	エネルギー（小） エネルギー（中）
1	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	
	だいずとこざかなのあげに	かたくちいわし だいず（大豆）	さつまいも　でんぷん　さとう だいずあぶら（大豆）　ごま（ごま）		こいロ（小麦　大豆）	635
水	チーズのふわふわたまごスープ	とりにく（鶏）　こなチーズ（乳） たまご（卵）	じゃがいも　でんぷん　パンこ（小麦　大豆）	たまねぎ　にんじん　パセリ	ガラスープ（鶏）　うすロ（小麦　大豆）　塩 洋スープ（大豆　豚　ゼラチン）　こしょう	803
2	カラフルやきにくどん	ぶたにく　みそ（大豆）	こめ　さとう　ごま（ごま）	たまねぎ　にんじん　キャベツ ピーマン　りんご（りんご） カラーピーマン	卸にんにく　卸しょうが　ソース 酒　オイスターソース　みりん こいロ（小麦　大豆）	560
木	けんちんじる	とりにく（鶏）　とうふ（大豆）		だいこん　にんじん　しいたけ こんにゃく　ねぎ	かつおだし　うすロ（小麦　大豆）　酒　塩	695
6	げんりょうミルクパン	ぎゅうにゅう（乳）　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	
	ジャージャーめん	ぶたミンチ（豚） みそ（大豆）	チャンポン（小麦） さとう　ごまあぶら（ごま）	たまねぎ　にんじん　しいたけ ピーマン　ねぎ	卸にんにく　中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま） こいロ（小麦　大豆）　トウバンジャン　酒	600
月	コールスローサラダ	ロースハム		キャベツ　きゅうり　コーン	コールスロードレッシング（卵　大豆）	779
		ぶたにく（豚） たまご（卵）　にゅうせいたんぱく(乳)	さとう　みずあめ		塩　植物性たん白（大豆） コラーゲン　デキストリン	
7	あじそぼろどん	あじ　たまごそぼろ	こめ　むぎ　さとう	コーン　えだまめ（大豆）	卸しょうが　酒　こいロ・うすロ（小麦　大豆）	649
		たまご（卵）	でんぷん　さとう　なたねあぶら		だし汁（小麦　大豆）　塩	
	さわにわん	ぶたにく（豚）		にんじん　しいたけ　ごぼう たけのこ　えのきたけ　ねぎ	かつおだし　うすロ（小麦　大豆）　酒	780
火	スイートポテト		さつまいも　さとう　なたねあぶら		みりん　塩	
8	チーズパン	だっしふんにゅう（乳）　こなチーズ（乳）	こむぎこ（小麦）　さとう　ショートニング		塩　イースト	
	ミネストローネ	しろいんげんまめ ベーコン	じゃがいも　マカロニ（小麦）	たまねぎ　にんじん　キャベツ えだまめ（大豆）	卸にんにく　洋スープ（大豆　豚　ゼラチン） 塩　こしょう　トマトピューレ	571
水		ぶたにく（豚） たまご（卵）　にゅうたんぱく（乳）	みずあめ　さとう		塩 デキストリン	723
	ピーマンソテー	ちりめん	カシューナッツ（カシューナッツ）　はちみつ	にんじん　ピーマン　カラーピーマン	こいロ（小麦　大豆）	
9	ごはん		こめ			
木	とうふのちゅうかに	ぶたにく（豚）　とうふ（大豆）	さとう　ごまあぶら（ごま）　でんぷん	たまねぎ　にんじん　きくらげ たけのこ　はくさい　チンゲンサイ	ガラスープ（鶏）　うすロ（小麦　大豆）卸にんにく 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）卸しょうが　酒	540
	かいそうサラダ	くきわかめ　あかかえでのり わかめ　かんてん　いとかまぼこ		きゅうり　キャベツ	青じそドレッシング（小麦　大豆）	667
ペジかつのひ		たら　ほき	さとう　でんぷん		塩　発酵調味料	
10	ごはん		こめ			
	さかなのなんばんづけ	だら	だいずあぶら（大豆）　さとう	たまねぎ　にんじん　ピーマン カラーピーマン	うすロ（小麦　大豆）　酢	612
金		すけそうだら	でんぷん　こめこ		加工でんぷん	761
	なめこのみそしる	みそ（大豆）　わかめ とうふ（大豆）	じゃがいも	だいこん　なめこ　ねぎ	あじパック	
13	げんりょうマヨネーズパン	だっしふんにゅう（乳）	こむぎこ（小麦）　ショートニング　さとう マヨネーズ（卵　りんご　大豆）		塩　イースト	617
	ボロネーゼスパゲティ	ぶたミンチ（豚）　だいず（大豆）	スパゲティ（小麦）	たまねぎ　にんじん　しめじ グリンピース	塩　デミグラス（小麦　牛　豚　大豆） ソース　ケチャップ　こしょう	800
月	きゅうりとごぼうのマヨネーズあえ		ノンエッグマヨネーズ（大豆） さとう　すりごま（ごま）	きゅうり　ごぼう	うすロ（小麦　大豆）	
		まぐろ			野菜スープ　塩	
14	おやこどん	とりにく（鶏）　たまご（卵） ほそかまぼこ	こめ　さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　しいたけ ねぎ	ガラスープ（鶏）　みりん こいロ・うすロ（小麦　大豆）	566
火		たら	でんぷん　さとう		塩　アミノ酸	
	やさいのこんぶあえ			きゅうり　キャベツ　にんじん	塩こんぶ（小麦　大豆） うすロ（小麦　大豆）	694
15	まるこくとうパン	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		塩　イースト	
	さけフライ	さけフライ	だいずあぶら（大豆）			581
水		さけ	パンこ（小麦）　こむぎこ（小麦）		塩　乳化剤（大豆）	
	キャベツ	キャベツ			玉ねぎドレッシング（小麦　大豆　豚）	709
	きのこスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しいたけ えのきたけ　しめじ　ほうれんそう	ガラスープ（鶏）　うすロ（小麦　大豆） 塩　こしょう	
		ぶたにく（豚） たまご（卵）　にゅうたんぱく(乳)	みずあめ　さとう		塩 デキストリン	
	1しょくソース				1食ソース	
16	ごはん		こめ			
木	にくじゃが	ぶたにく（豚） てんぷら	じゃがいも　さとう	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく えだまめ（大豆）	こいロ（小麦　大豆）　みりん　塩	589
		ぎょにく	でんぷん　さとう　なたねあぶら		塩	731
	ブロッコリーのマヨネーズあえ	とりささみ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）　さとう すりごま（ごま）	ブロッコリー　にんじん	うすロ（小麦　大豆）	
		とりにく			塩　野菜スープ	
17	ごはん		こめ			
金	みやこんじょ最高ろステーキ（サイコロ）	ぎゅうにく（牛）			赤ワイン　お肉やわらかの素 ラッキースパイス（小麦　大豆）	669
ふるさと給食	ほうれんそうソテー	ベーコン	バター（乳）	ほうれんそう　コーン	塩　こしょう	817
		ぶたにく（豚） たまご（卵）　にゅうたんぱく(乳)	みずあめ　さとう		塩 デキストリン	
ひむかのひ	わかめスープ	わかめ　とうふ（大豆）		にんじん　しめじ　ねぎ	ガラスープ（鶏）うすロ（小麦　大豆）塩 酒　中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）こしょう	
20	こめこパン	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　こめこ		塩　イースト	
	さつまいもシチュー	とりにく（鶏）　ぎゅうにゅう（乳） なまクリーム（乳）	さつまいも	たまねぎ　パセリ にんじん	クリームシチューのもと（小麦　乳　豚肉　大豆）塩 ホワイトルウ（小麦　乳　大豆　鶏）こしょう	593
月	グリーンサラダ	まぐろみずに	さとう	きゅうり　ブロッコリー　アスパラガス	減塩ごまドレッシング（小麦　大豆　ごま）	752
		まぐろ			野菜スープ　塩	
21	縄瀬小学校（なわぜしょうがっこう） リクエスト給食（きゅうしょく） お楽しみに♪（たの）	わかめ	こめ　さとう		塩	
		ぶたにく（豚）	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	味みそ（小麦　落花生　大豆　ごま）	746
		とりにく（鶏）	でんぷん　だいずあぶら（大豆）		卸にんにく　こいロ・うすロ（小麦　大豆）	866
		ロースハム	はるさめ　さとう　ごまあぶら（ごま）	きゅうり　にんじん	うすロ（小麦　大豆）　酢	
		ぶたにく（豚） たまご（卵）　にゅうせいたんぱく(乳)	さとう　みずあめ		塩　植物性たん白（大豆） コラーゲン　デキストリン	
		とうにゅう（大豆）	さとう　こめこ　こめあぶら		ココア	
22	げんりょうチーズパン	だっしふんにゅう（乳）　こなチーズ（乳）	こむぎこ（小麦）　さとう　ショートニング		塩　イースト	
	やきうどん	ぶたにく（豚） たら　ほそかまぼこ	うどん（小麦） でんぷん　さとう	にんじん　しいたけ　キャベツ　もやし	和風だし　こいロ・うすロ（小麦　大豆） 塩　アミノ酸　塩　こしょう	542
水	せんぎりだいこんのナムル	とりささみ	さとう　ごまあぶら（ごま）　ごま（ごま）	きゅうり　せんぎりだいこん	うすロ（小麦　大豆）　酢	696
		とりにく			塩　野菜スープ	
24	ごはん		こめ			
金	にしめ	とりにく（鶏）　あつあげ（大豆） てんぷら	さといも　さとう	ごぼう　にんじん　しいたけ こんにゃく　いんげん	こいロ（小麦　大豆）　みりん	605
		ぎょにく	でんぷん　さとう　なたねあぶら		塩	
	えだまめサラダ	まぐろみずに		えだまめ（大豆）　にんじん コーン　きゅうり	ごましょうゆドレッシング（小麦　大豆　ごま）	754
		まぐろ			野菜スープ　塩	
27	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		塩　イースト	
	チャンポン	ぶたにく（豚）	ラーメン（小麦）　サラダあぶら（大豆）	もやし　たまねぎ　キャベツ にんじん　ねぎ	とんこつスープ（豚）　うすロ（小麦　大豆） パイトンタン（豚　ゼラチン）　こしょう 中華スープ（大豆　鶏　豚　ごま）塩	621
月		たら　ほそかまぼこ	でんぷん　さとう		塩　アミノ酸	775
	ツナサラダ	まぐろみずに	さとう	きゅうり　にんじん　コーン	うすロ（小麦　大豆）　酢	
		まぐろ			野菜スープ　塩	
28	チキンカレー	とりにく（鶏）	こめ　むぎ じゃがいも　はちみつ	たまねぎ　にんじん りんご（りんご）	ガラスープ（鶏）　デミグラス（小麦　牛　豚　大豆） カレールウ（小麦　大豆）　ソース　卸にんにく	581
火	フレンチサラダ	ロースハム	さとう　サラダあぶら（大豆）	キャベツ　きゅうり　にんじん	塩　こしょう　酢	
		ぶたにく（豚） たまご（卵）　にゅうせいたんぱく(乳)	さとう　みずあめ		塩　植物性たん白（大豆） コラーゲン　デキストリン	721
29	きなこあげパン	きなこ（大豆）　コッペパン	さとう　だいずあぶら（大豆）		塩	
		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	707
水	ポークビーンズ	ぶたにく（豚）　だいず（大豆）	じゃがいも　さとう	にんじん　グリンピース たまねぎ	洋スープ（大豆　豚　ゼラチン） 赤ワイン　ウスター　こしょう　ケチャップ	835
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト（乳）		パイン　みかん　おうとう（桃）	ナタデココ	
30	ごはん		こめ			
木	とりにくとじゃがいものいそに	とりにく（鶏）　ひじき　あつあげ（大豆） ちくわ	じゃがいも　さとう	にんじん　えだまめ（大豆）	和風だし　酒　みりん こいロ・うすロ（小麦　大豆）	618
		ぎょにく	でんぷん　さとう　しょくぶつゆし		みりん　塩	768
	もやしのごまずあえ	まぐろみずに	さとう　ごまあぶら（ごま）　ごま（ごま）	にんじん　もやし　きゅうり	うすロ（小麦　大豆）　酢　塩	
		まぐろ			野菜スープ　塩	

◎ 牛乳は毎日つきます。　◎ 点線のカッコ内に書かれているものが加工品の原材料です。　◎ 食材の横に（）書きでアレルギー表示を行っています。

☆　ベジ活の日・・・１日にとりたい野菜の量は３５０ｇです。１３０g以上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。

☆　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、宮崎県産の食材を紹介します。今月17日に使用する宮崎県産の食材は、「牛肉、ほうれんそう」です。

調味料

うすロ（しょうゆ）
大豆　小麦　塩

こいロ（しょうゆ）
大豆　小麦　塩

みりん
もち米　米こうじ
醸造アルコール　糖類

酒
加塩清酒　醸造アルコール
塩　クエン酸

みそ
大豆　大麦　塩　水あめ

ガラスープ
鶏　酵母エキス

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

チキンブイヨン
鶏　たまねぎ　人参
セロリ　ローリエ

酢
米　アルコール　酒粕　塩

ケチャップ
トマト　砂糖　酢
塩　香辛料　たまねぎ
果糖ぶどう糖液糖

トウバンジャン
塩蔵唐辛子　そら豆加工品
乾燥唐辛子　塩　酒精

（ウスター）ソース
果糖ぶどう糖液糖　砂糖液糖　ビネガー　塩
オニオン　香辛料　トマト　カラメル色素　調味料

デミグラス（ソース）
今月から原料が変更になっています
玉ねぎ　小麦粉　ラード　トマト
ビーフエキス　砂糖　ワイン　塩　香辛料
カラメル色素　調味料　酸味料

オイスターソース
カキエキス　ホタテエキス　魚醤　砂糖　カキ
加工でんぷん　たん白加水分解物　昆布エキス
酵母エキス　塩　水あめ　酒精

カレールウ
小麦粉　ラード　パーム油　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

クリームシチューのもと
パーム　なたね油　小麦粉　でんぷん　ミルク
塩　白菜　砂糖　キャベツ　ポーク　加工油脂
たまねぎ　調味料　乳化剤　香料　カロチン色素

ホワイトルウ
小麦粉　ラード　パーム油　砂糖　ぶどう糖　塩　チキン
チーズ　脱脂粉乳　たまねぎ　にんにく　香辛料

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　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　カラメル色素
乳酸発酵トマトエキス　ガーリック　動物油脂

洋スープ
塩　砂糖　ぶどう糖　豚脂　コーンスターチ
でんぷん　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

和風だし
砂糖　塩　かつお節　昆布　たん白加水分解物　アミノ酸

あおじそドレッシング
ぶどう糖果糖液糖　しょうゆ　酢　かつお節
塩　米発酵調味料　昆布だし　白菜
たまねぎ　青じそ　酵母エキス　香辛料

パイトンタン
豚脂　ポークエキス　塩　ゼラチン
でん粉　マッシュルームエキス　調味料

（ノンエッグ）マヨネーズ
なたね油　コーン油　パーム油　酢　水あめ　塩　大豆粉
香辛料　レモン果汁　こんにゃく粉　植物性たん白

コールスロードレッシング
植物油脂（なたね・大豆）　ぶどう糖果糖液糖　砂糖
酢　塩　オニオンエキス　濃縮レモン果汁　卵

減塩ごまドレッシング
酢　しょうゆ　ごま　塩　しいたけ
酵母エキス　香辛料　甘味料

玉ねぎドレッシング
酢　しょうゆ　植物油脂　玉ねぎ
砂糖　しいたけ　かつおだし　にんにく

味みそ
みそ　みりん　酒　しょうゆ　ごま油　にんにく
落花生　ごま　塩　たかの爪　かつお節　かつお
酵母エキス　アミノ酸　甘味料　香料

ごましょうゆドレッシング
しょうゆ　ぶどう糖果糖液糖　なたね油
大豆油　酢　塩　調味料　ごま　香辛料

１食ソース
トマト　りんご　デーツ　にんにく　砂糖
ぶどう糖果糖液糖　酢　植物性たん白加水分解物　塩
でんぷん　香辛料　オニオンエキス　カラメル色素

ラッキースパイス
塩　こしょう　しょうゆ　ガーリック　かつお調味粉末
レッドベルペッパー　乾燥玉ねぎ　酵母エキス　パセリ
バジル　パプリカ　グリーンベルペッパー
コリアンダー　唐辛子　オレガノ　マジョラム

お肉やわらかの素
塩　酵母エキス　ホワイトペッパー　デキストリン
加工デンプン　調味料　増粘多糖類　酵素

※ 食材入荷の都合により、献立及び食材を変更する場合があります。
その際は事前にお知らせします。