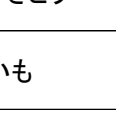
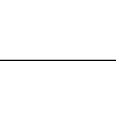
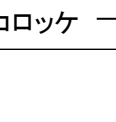
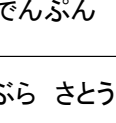
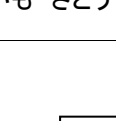
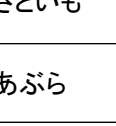


令和7年



7月分 こんだて

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 火	小麦 乳 砂糖 塩 イースト 牛乳 ショートニング 減量ミルクパン	炒めビーフン	ぶたにく	ビーフン ごまあぶら	たまねぎ しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン	淡口しょうゆ 塩 こしょう 中華だしの素	小麦	大豆・豚肉 ごま	小 609	26.3	
		青豆サラダ	とりささみフレーク → とり肉 野菜エキス 塩		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・鶏肉 ごま	中 755	31.8	
				ミルクパン			小麦・乳				
2 水	 ごはん	たらと野菜の甘酢和え	たら(こなつき)	あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	濃口しょうゆ 酢 ケチャップ	小麦	大豆	小 604	23.3	
		さつま汁	とりにく あぶらあげ とうふ しろみそ	さつまいも	ごぼう だいこん にんじん しょうが ねぎ	煮干だし 砂糖 塩 かつお節 でんぶん 抹茶 のり しいただし		大豆・鶏肉	中 753	27.6	
		ふりかけ(のり)		こめ		ふりかけ(のり) →					
3 木	 麦ごはん	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 グリーンピース	チキンスープ ケチャップ ソース ハヤシルウ デミグラスソース 赤ワイン	小麦	大豆・鶏肉 豚肉	小 587	20.9	
		コーンサラダ			とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	日向夏ドレッシング	小麦	大豆	中 734	24.7	
				こめ むぎ							
4 金	小麦 乳 砂糖 塩 イースト 黒糖 ショートニング 黒糖パン	ボークビーンズ	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 さとう	たまねぎ にんじん トマト	ケチャップ ソース 赤ワイン 塩		大豆・豚肉	小 598	24.9	
		イタリアンサラダ			ブロッコリー きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			中 733	29.7	
				こくとうパン			小麦・乳				
7 月	 ごはん	行事食 七夕	星のコロッケ	あぶら ほしのコロッケ → じゃがいも たまねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 豚脂 塩 香辛料 小麦粉 パン粉 でんぶん 水あめ 植物油			小麦	鶏肉・豚肉	小 612	20.9	
			キャベツ		キャベツ	青じそドレッシング	小麦	大豆	中 745	24.2	
			おさかなパスタ → とうふ わかめ あぶらあげ	たら 発酵調味料 水あめ 塩 でんぶん 砂糖	にんじん ほうれんそう ねぎ	かつおだし 淡口しょうゆ 塩 酒	小麦	大豆			
				こめ							
8 火	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートのニンク チーズ チーズパン	ベジ活の日	野菜のスープ煮	ウインナー → 豚肉 砂糖 食塩 こしょう マスタード 香辛料	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	野菜ブイオン 塩 こしょう 淡口しょうゆ ポークスープ	小麦	大豆・豚肉	小 603	24.5
			ごぼうとチーズの オーロラサラダ	チーズ	ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり とうもろこし	酢 ケチャップ 塩	乳	大豆	中 742	29.4
				チーズパン		なす パーム油 塩		小麦・乳			
9 水	 ごはん	マーボーなす	ぶたひきにく あつあげ しろみそ	さとう でんぶん	あげなす → たまねぎ にんじん たけのこ にら	濃口しょうゆ みりん 酒 豆板醤 おろししょうが	小麦	大豆・豚肉	小 578	22.4	
		三色ナムル		ごまあぶら さとう ごま	にんじん もやし ほうれんそう	酢 淡口しょうゆ	小麦	大豆・ごま	中 721	26.5	
				こめ							
10 木	 ごはん	うま煮	てんぷら → 魚肉 でんぶん 砂糖 塩 なたね油	じゃがいも さとう	たけのこ れんこん にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 和風だしの素 酒	小麦	大豆・鶏肉	小 590	23.5	
		和え物	ロースハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		ブロッコリー カリフラワー にんじん とうもろこし	日向夏ドレッシング	小麦	大豆・豚肉	中 738	27.8	
				こめ 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							
11 金	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートのニンク コッペパン	ラビオリスープ	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	ラビオリ → 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	たまねぎ にんじん キャベツ	白ワイン チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 野菜ブイオン	小麦	大豆・鶏肉 豚肉	小 604	22.3	
		ポテトサラダ	おさかなソーセージ → 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 トマトロビン色素	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり にんじん	塩 こしょう	小麦	大豆	中 728	26.6	
		りんごジャム		りんごジャム → 水あめ 砂糖 りんご				りんご			
				コッペパン			小麦・乳				
14 月	 ごはん	三色そぼろ丼	スクランブルエッグ → 卵 しょうゆ 砂糖 かつおだし 煮干だし 塩 でんぶん なたね油	さとう	しいたけ あおまめ	濃口しょうゆ みりん	小麦・卵	大豆・鶏肉	小 629	30.0	
		かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	煮干だし		大豆	中 785	35.6	
				こめ 鶏肉 たまねぎ 大豆 にんじん パン粉 でんぶん 砂糖 塩							
15 火	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートのニンク 黒糖 黒糖パン	ミートボールのトマト煮	とりにくだんご → 鶏肉 たまねぎ 大豆 にんじん パン粉 でんぶん 砂糖 塩	さとう じゃがいも	トマト たまねぎ にんじん グリーンピース	おろしにんにく トマトソース ソース チキンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう ケチャップ 赤ワイン	小麦	大豆・鶏肉	小 605	26.7	
		フルーツポンチ	砂糖 レモン果汁 クチナシ青色素 ←	サイダーゼリー	パイナップル おうとう ナタデココ → ナタデココ 砂糖			もも	中 737	31.9	
				こくとうパン			小麦・乳				
16 水	 ごはん	ひむか地産地消の日	野菜のビリ辛煮	とりにく あつあげ	さとう さといも	だいこん にんじん こんにゃく いんげん	おろししょうが おろしにんにく 豆板醤 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	小麦	大豆・鶏肉	小 588	24.6
			おかか和え	まぐろフレーク → まぐろ 野菜スープ 塩 かつおぶし	さとう あぶら	はくさい きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 酢	小麦	大豆	中 735	29.2
					こめ						
17 木	 麦ごはん	夏野菜カレー	とりにく		たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご あげなす → なす パーム油 塩	おろしにんにく チキンスープ Fカレーフレーク とろけるカレールウ	小麦	大豆・鶏肉 りんご	小 598	20.2	
		野菜とベーコンのソテー	ベーコン → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう		キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン	塩 こしょう 淡口しょうゆ 白ワイン	小麦	大豆・豚肉	中 747	23.7	
				こめ むぎ							
18 金	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートのニンク 牛乳 ミルクパン	ミネストローネ	とりにく だいず てぼうまめ きんときまめ	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん トマト パセリ	チキンスープ トマトソース ソース こしょう 野菜ブイオン	小麦	大豆・鶏肉	小 588	25.0	
		ハムサラダ	ロースハム → 豚肉 塩 砂糖 たまねぎ にんにく 大豆 こしょう	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん	淡口しょうゆ 塩 こしょう	小麦	大豆・豚肉	中 724	30.0	
				ミルクパン			小麦・乳				
22 火	小麦 乳 砂糖 塩 イースト ショートのニンク 減量コッペパン	ミートスパゲティ	ぶたひきにく	スパゲティ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース しめじ	ケチャップ 塩 こしょう ソース 赤ワイン デミグラスソース	小麦	大豆・鶏肉 豚肉	小 617	24.1	
		グリーンサラダ			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	香りごまドレッシング(笑顔)		ごま	中 761	29.0	
				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、きゅうり、さといも、にんじん」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

淡口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒	濃口しょうゆ 大豆 小麦 塩 酒
こしょう 大豆 黒こしょう 大麦	みりん もち米 米麴 砂糖 酒
酒 米 米麴 塩 酒	かつおだし かつお節
チキンスープ とり肉	白みそ 大麦 大豆 塩 水あめ 酒
酢 酒 米 酒かす	ポークスープ 豚肉
赤ワイン ぶどう果汁 塩 酒 水あめ	白ワイン ぶどう果汁 塩 酒 水あめ
ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料	豆板醤 唐辛子 そら豆 塩
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	
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	
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	
トマトソース トマト たまねぎ バブリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料	
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	
香りごまドレッシング(笑顔) なたね油 ごま油 砂糖 水あめ 酢 いりごま ねりごま 塩	
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	
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	
デミグラスソース 小麦 ラード トマト たまねぎ 砂糖 チキンエキス にんじん でん粉 塩 大豆油 香辛料	
Fカレーフレーク 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	
とろけるカレールウ 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	
F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	