

ABC		献立名		食 材 名			アレルギー表示		栄養価 (kcal)
コース	給食日	主食およびおかず	血や肉・骨になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子を整えるもの (緑)	調味料・その他	★義務 7品目	☆推奨 21品目	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳		
13	14	15	水	チーズパン	チーズパン	チーズパン	小麦 乳		588
			火	マセドアンサラダ	まぐろみず	きゅうり にんじん	小麦 大豆		24.9
			水	コンソープ	とりにく	たまねぎ にんじん スイートコーン	小麦 大豆 鶏肉		
14	15	16	水	しろごはん	かんばんち	にんにく しょうが たまねぎ	小麦 大豆		605
			火	ワンタンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	小麦 大豆 豚肉		31.5
			木	コッペパン	コッペパン		小麦 乳		
15	16	17	水	いちごミックスジャム	いちごミックスジャム			りんご	589
			木	チーズサラダ	ナチュラルチーズ	キャベツ きゅうり にんじん	小麦 乳 大豆		21.0
			金	にくだんごスープ	チキンボール	マロニー ジャがいも	小麦 大豆 鶏肉		
16	17	13	木	しろごはん	とりにく	でんぷん こめあぶら			606
			金	きんぴらごぼう	わかめ みそ あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	小麦 大豆		34.2
			月	こまつなみそしる	わかめ	たまねぎ にんじん こまつな		大豆	
17	13	14	金	しろごはん	ぶたにく	じゃがいも	小麦 大豆 豚肉		593
			月	かいそうサラダ	わかめ	じゃがいも	小麦 大豆		24.4
			火	ミルクパン	ミルクパン		小麦 乳		
21	22	22	火	サケフライ	サケフライ	ウスター	小麦 大豆 さけ		600
			水	そえやさい	さんおんとう	ブロッコリー きゅうり にんじん	小麦 大豆		31.2
			火	やさいスープ	さんおんとう	にんじん たまねぎ スイートコーン	小麦 大豆		
21	22	22	火	しろごはん	とりにく	さんおんとう	小麦 大豆 鶏肉		586
			水	いもっこじる	ぶたにく	じゃがいも さといも	小麦 大豆 豚肉		25.5
22	24	24	水	こめパン	こめパン		小麦 乳		632
			金	ポークビーンズ	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	小麦 大豆 豚肉		30.8
			火	ひじきサラダ	ひじき	さんおんとう	小麦 大豆		
			水	しろごはん	こめ				
			金	ゆかりふりかけ	とりにく	あかし			594
			火	さといものそばろに	とりにく	さといも	小麦 大豆 鶏肉		26.8
			水	みそしる	みそ	さんおんとう		大豆	
24	21	21	金	マーボー豆腐	ぶたにく	でんぷん	小麦 大豆 豚肉		602
			火	ほうれんそうのナムル	ずりこま	ほうれんそう	小麦 大豆 ごま		26.9
27	28	29	月	コッペパン	コッペパン		小麦 乳		
			火	ひゅうがなつドレッシングサラダ	さんおんとう	きゅうり	小麦 大豆		646
			水	パンクボタージュ	ナチュラルチーズ	じゃがいも	小麦 乳 大豆 豚肉		23.8
28	29	30	火	しろごはん	ぎゅうにゅう	にんにく	小麦 卵 大豆 牛肉		586
			水	ビビンパド	きんしたまご	しょうが	小麦 卵 大豆 牛肉		23.3
			木	ごもくスープ	おさかなパスタ	でんぷん	小麦 大豆		
29	30	10	水	チーズパン	チーズパン		小麦 乳		
			木	コロッケ	コロッケ		小麦 大豆 鶏肉		617
			金	ブロッコリーサラダ	たまごふしよマヨネーズ	ブロッコリー	小麦 大豆		25.7
			月	コンソメスープ	じゃがいも	にんじん	小麦 大豆		
30	10	12	水	しろごはん	こめ				
			金	さばのこみやき	さば	こめあぶら	小麦 大豆 さば		603
			月	きりぼしだいこんいため	さんおんとう	きりぼしだいこん	小麦 大豆		28.1
			火	さといものみそしる	あぶらあげ	さといも		大豆	
10	12	27	水	しろごはん	とりにく	じゃがいも	小麦 大豆 鶏肉		587
			金	チキンカレー	チキンカレー		小麦 大豆 鶏肉		
			月	コールスローサラダ	さんおんとう	キャベツ	小麦 大豆		22.2

お知らせ

※ 9/13(月)～9/17(金)の宮崎県産かんぱち  
9/21(火)～9/24(金)のサクフライには骨が残っている場合があります。気を付けて食べてください。

※ まだまだ暑い日が続きます。水分をしっかりとって熱中症に気を付けましょう。



今月の調味料

- 淡口(しょうゆ) 小麦 大豆 塩
- 濃口(しょうゆ) 小麦 大豆 塩
- みそ 大豆 麹 塩
- 赤みそ 小麦 大豆 塩
- 酒 米 麹 砂糖 塩
- もち米 米麹 砂糖
- 豚清湯(ガラスープ) 豚肉 小麦 大豆
- チキンスープ 鶏肉
- 白ワイン 白ワイン 塩 砂糖
- 赤ワイン 赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素
- チリソース トマト 砂糖 たまねぎ 酢 にんにく 香辛料
- ウスター(ソース) 砂糖 塩 たまねぎ 香辛料 トマト カラメル色素
- クリームポタージュ(R) 小麦粉 植物油 脱脂粉乳 塩 砂糖 全粉乳 たまねぎ かつお 豚脂 乳 大豆 豚肉 でん粉 香辛料
- クリームポタージュ(A) 小麦粉 塩 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 乳 豚肉
- 米粉のカレー(ルク) 米粉 砂糖 ラード カレー粉 塩 たまねぎ粉 トマト にんにく粉 カラメル色素 パーム油
- Fカレー(フレク) 小麦粉 ラード 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ粉 さつまいも粉 トマト粉 たまねぎ粉 カラメル色素 香辛料
- カレー(フレク)N 小麦粉 パーム油 たまねぎ粉 塩 カレー粉 さつまいも粉 トマト粉 たまねぎ粉 カラメル色素 香辛料
- 丸揚げスープ 塩 食用油 たまねぎ にんにく キャベツ しょうゆ チキンエキス
- 中華だし(の素) 塩 でん粉 砂糖 にんにく粉 はくさい粉 しょうゆ粉 食用油 香辛料
- (トマト)ケチャップ トマト 砂糖 酢 たまねぎ 香辛料
- 野菜ブイヨン 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 食用油 香辛料
- 卵不使用マヨネーズ 植物油 水あめ 砂糖 酢 でん粉 大豆 香辛料
- 豆板醤 唐がらし そろ豆 塩 酒
- 焼きそばの素 砂糖 塩 粉砕ソース 豚脂 かつおぶし 香辛料 いもぶし むろし トマト粉 大根 カラメル色素
- 麻婆豆腐の素 しょうゆ 砂糖 にんにくしょうゆ 塩 みそ ラーザン チキンエキス でん粉 ポークエキス カラメル色素 酒 ゼラチン
- デミグラス(ソース) 小麦粉 ラード トマト 豚肉 たまねぎ にんにく 砂糖 でん粉 塩 黒こしょう 植物油
- 青じそドレッシング 酢 砂糖 しょうゆ 塩 梅肉 ほうたが つぶだし 青じそ
- クリームドレッシング 砂糖 酢 レモン汁 たまねぎ粉 白こしょう
- 日向夏ドレッシング なたね油 大豆油 日向夏みかん果汁 酢 しょうゆ 梅干し
- イタリアンドレッシング なたね油 砂糖 酢 たまねぎ 香辛料 でん粉 トマト 酒 食用油
- レモン汁 レモン

※食物アレルギーの表示について：都城学校給食センターの献立表は、アレルギー表示義務7品目(★印)、アレルギー表示推奨21品目(☆印)のみの表示です。各献立、使用食材等で御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。(0986-23-2617)