

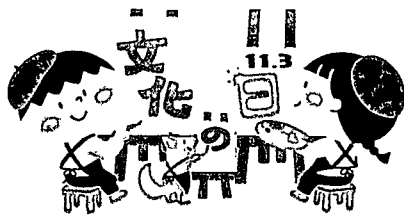
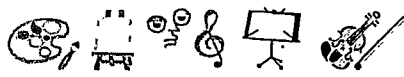
A	B	C	献立名	食 材 料				アレルギー表示	栄養価
コース	コース	コース	主食およびおかず	血や肉・骨になるもの (赤)	力やねつになるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 8品目	☆推奨 20品目
全給食日			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	—
4	5	火水	コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン		塩 イースト	小麦 乳	—
			さかなのあますあえ	たら (こなつき)	こめあぶら さんおんとう でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン	ケチャップ 淡口 酢 酒	小麦	大豆
			チンゲンサイスープ	とうにゅう	でんぶん なたねあぶら だいずゆ		塩	小麦	鶏肉 大豆
4	5	火水	しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
			じゃがいものそぼろに	あぶらあげ ひじき だいず	さんおんとう こめあぶら	にんじん あおまめ	みりん 濃口 淡口	小麦	豚肉 大豆
			ひじきのいために	さつまあげ	でんぶん さとう だいずゆ	たまねぎ	塩	小麦	大豆
5	6	水木	げんりょうコッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン		塩 イースト	小麦 乳	—
			やきそば	ちくわ	でんぶん さとう だいずゆ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かんぴょう	やきそばソース ウスター 塩 こしょう	小麦	豚肉 大豆
			フルーツカクテル		はちみつレモンカットゼリー	もも パインアップル	塩 クチナシ色素	—	もも
6	7	木金	しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
			チキンカレー	とりこ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	カレー粉 しょうが 酒 みりん	小麦	鶏肉 大豆
			かみかみサラダ	さんおんとう	さんおんとう	ごぼう れんこん きゅうり にんじん スイートコーン	淡口 酢	小麦	大豆
7	4	火水	しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
			あつあげのあまからいため	あつあげ	ごまあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ たけのこ	にんにく しょうが 酒 みりん	小麦	大豆 豚肉
			のっぺいじる	あぶらあげ	さといも でんぶん	ごぼう れんこん じゃがいも ほうれんそう	かつおだし 酒 淡口 塩	小麦	大豆
10	11	12	コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン		塩 イースト	小麦 乳	—
			マーシャルピンズ	だっしふんにゅう だいず	マーシャルピンズ		ココア粉 塩	乳	大豆
			コーンチャウダー	とりこ ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも	スイートコーン クリームコーン たまねぎ	チキンスープ クリームポタージュ 塩	小麦 乳	鶏肉 大豆
11	12	13	しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
			とうふのちゅうかに	とうふ	でんぶん さんおんとう	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ	淡口 塩 こしょう 中華だし オイスター	小麦	大豆 豚肉
			さんしょくのナムル	ごぼう	いりごま さんおんとう ごまあぶら	りょくとうもろし ほうれんそう にんじん	にんにく 淡口 酢	小麦	ごま 大豆
12	13	14	ミルクパン	ぎゅうにゅう	ミルクパン		塩 イースト	小麦 乳	—
			ホキフライ	ホキフライ	ホキフライ		ウスター	小麦	大豆
			やさしいガーリックソテー	じゃがいも	じゃがいも	キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ	にんにく粉 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆
13	14	10	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ	野菜ブイヨン 塩 淡口 こしょう	小麦	豚肉 大豆
			なめし	ぶたにく	さとう		塩 こしょう たまねぎ粉 にんにく粉	—	—
			うまに	とりこ	こめ	だいこん	濃口 淡口 みりん 酒 塩	小麦	鶏肉 大豆
14	10	11	はるさめサラダ	はるさめ	はるさめ	ごぼう れんこん じゃがいも ほうれんそう	酢 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆
			しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
			ぶたにくのチャンチャンやき	ぶたにく	こめあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん りょくとうもろし キャベツ	濃口 みりん	小麦	豚肉 大豆
17	18	19	かきたまじる	とうふ	じゃがいも でんぶん	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	かつおだし 淡口 酒 塩	卵 小麦	大豆
			こくとうパン	だっしふんにゅう	こくとうパン		塩 イースト	小麦 乳	—
			ぎゅうにくとまめのトマトに	ぎゅうにくと	ぎゅうにくと	たまねぎ にんじん あおまめ	豚清湯 野菜ブイヨン ウスター	—	牛肉 大豆
18	19	20	ほうれんそうとツナの	ほうれんそう	ほうれんそう	たまねぎ にんじん あおまめ	豚清湯 野菜ブイヨン ウスター	小麦	豚肉
			いためもの	まぐろ	こめあぶら	ほうれんそう にんじん スイートコーン	塩 こしょう しょうが	小麦	大豆
			しるごはん	ぶたにく	こめ		塩 野菜エキス	—	—
19	20	21	しあわせあげあげ	とりこ	でんぶん		濃口 塩 酒 にんにく	小麦	鶏肉 大豆
			のりからあげ (2こ)		こめあぶら		しょうが	—	—
			けんさんやさいあえ	ブチとろふ	でんぶん	きゅうり キャベツ	青じそドレッシング	小麦	大豆
19	20	21	みやこのじょうごばうスープ	とうにゅう	でんぶん	ほうれんそう ほうししいたけ	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆
			げんりょうコッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン		塩 イースト	小麦 乳	—
			ナポリタンスパゲティ	ウインナー	こめあぶら スパゲティ さんおんとう	たまねぎ しめじ トマト グリンピース	ケチャップ ウスター 塩 こしょう	小麦	豚肉
20	21	17	チーズサラダ	ナチュラルチーズ	さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 淡口 フレンチドレッシング	乳 小麦	大豆
			みかん					—	—
			しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
21	17	18	いわしのかんろに	いわし	でんぶん さとう		みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆
			かきゅうりとかめもの	わかめ	さんおんとう	きゅうり にんじん	淡口 酢	小麦	大豆
			こんさいごまじる	みょうが	じゃがいも すりごま	たまねぎ だいこん にんじん ほうろ ねぎ	煮干しだし	—	大豆 ごま
21	17	18	しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
			なんこつみそに	なんこつみそ	さとう		しょうゆ みりん 酒	小麦	豚肉 大豆
			きゅうりみそ (みょうがきけ)	きゅうりみそ	じゃがいも さんおんとう	にんじん こんにゃく ほうろ ぎやいんげん	濃口	小麦	豚肉 大豆
25	26	火水	はちはいじる	あぶらあげ	さといも	ほうろ ぎやいんげん	かつおだし 酒 みりん 淡口	小麦	大豆
			ミルクパン	ぎゅうにゅう	ミルクパン		塩 イースト	小麦 乳	—
			かぶいりポトフ	ウインナー	じゃがいも	たまねぎ にんじん かつ キャベツ パセリ	豚清湯 野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	豚肉 大豆
25	26	27	まめのサラダ	えんどうまめ	たまごしょうマヨネーズ	きゅうり	酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆
			しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
			いりどうふ	わしよくのひ	こめあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほうろ ねぎ	和風だし 酒 みりん 濃口 淡口	小麦	鶏肉 大豆
26	27	28	いものこじる	あぶらあげ	じゃがいも さつまいも	にんじん ほうろ ねぎ	煮干しだし	—	大豆
			ひゅうがなつみかんゼリー		さとう	ひゅうがなつ		—	—
			チーズパン	だっしふんにゅう	チーズパン		塩 イースト	小麦 乳	—
26	27	28	にんじんポタージュ	ベーコン	さとう		塩 こしょう たまねぎ粉 にんにく粉	小麦 乳	豚肉 鶏肉
				ひよこまめ	じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう クリームポタージュ	小麦 乳	大豆
				なまクリーム	しょうぶつゆ			—	—
27	28	金	いりどりサラダ	まぐろ			塩 野菜エキス	小麦	大豆
			しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
			ちくげんに	さつまあげ	さんおんとう	キャベツ りょくとうもろし にんじん	濃口 淡口 みりん	小麦	鶏肉 大豆
28	25	火	キャベツとちくわのあえもの	ちくわ	さんおんとう	キャベツ りょくとうもろし にんじん	淡口 みりん	小麦	大豆
			しるごはん	ぶたにく	こめ			—	—
			ビビンパどん	きんしたまご	でんぶん さとう	きりぼしだいこん たけのこ	しょうが にんにく 豆板醤 濃口	卵 小麦	豚肉 大豆
28	25	火	はくさいスープ	とりこ	りょくとうはるさめ	たまねぎ にんじん ほうろ ぎやいんげん	しょうゆ 塩 煮干しだし かつおだし	小麦	鶏肉 大豆

※栄養価は8訂成分表で計算しています。

※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8品目（★印）、アレルギー表示推奨20品目（☆印）のみの表示です。

各献立、使用食材等が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。（0986-23-26177）

使用予定物資の生産状況等により、献立内容が変更になる場合があります。



お知らせ

※17日(月)～21日(金)は地産地消週間です。都城産と宮崎県産の食材の下に線が引かれています。

※4日(火)～7日(金)ののっぺい汁、17日(月)～21日(金)の八杯汁、25日(火)～28日(金)のいものこ汁と筑前煮には、一口大のさといもが入っています。よくかんで食べましょう。

今月の調味料等



淡口(しょうゆ) 濃口(しょうゆ)

小麦 大豆 塩 大豆 小麦 塩

みそ 赤みそ

大豆 大豆 塩 大豆 大豆 塩

酒 かりんとう

米 米麹 砂糖 塩 もち米 米麹 砂糖

中華だし(の素)

塩 だん粉 砂糖 にんにく粉 白菜粉 しょうが粉 植物油 香辛料

チキンスープ

鶏肉

ウスター(ソース)

砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 トマト カラメル色素

赤ワイン 濃口(しょうゆ)

赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素 豚肉 大豆

デミグラス(ソース)

小麦粉 ラード トマト たまねぎ 鶏肉 にんじん 砂糖 だん粉 塩 黒こしょう 植物油

クリームポタージュ

小麦粉 乳 塩 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉

フレンチドレッシング

砂糖 酢 塩 レモン汁 たまねぎ粉 こしょう

青じそドレッシング

酢 しょうゆ 塩 かつおだし 青じそ 小麦 大豆

野菜ブイヨン

塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 米油 香辛料

カレー(カレー粉)

だん粉 パーム油 なたね油 砂糖 塩 カレー粉 かつまいも粉 トマト粉 たまねぎ粉 カラメル色素 香辛料

カレー(カレー粉)

小麦粉 ラード 塩 カレー粉 砂糖 たまねぎ にんにく トマト 大豆 香辛料 カラメル色素 パーム油

卵不使用マヨネーズ

植物油 水あめ 砂糖 酢 だん粉 大豆 香辛料

(トマト)ケチャップ

トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料

オイスター(ソース)

カキ 砂糖 酢 塩 だん粉 カラメル色素

豆板醤

唐がらし そろ豆 塩 酒

和風だし(の素)

砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし

焼きそばソース

砂糖 塩 粉末ソース 醤油 かつおだし 香辛料 いちじく 味噌 トマト粉 だん粉 カラメル色素 りんご 大豆

塩

米 塩 味噌

※Aコース、Bコース、Cコースの自校のコースを見て、当日の日付をたどりながら献立を見ていきます。

学校名は次のとおりです。

Aコース…吉之元小、西岳小、五十市小

大王小、上長飯小、明道小

安久小

Bコース…川東小、梅北小、今町小

乙房小、沖水小、祝吉小

Cコース…庄内小、菓子野小、明和小

南小、東小、西小