〔小学校〕

6月分予定献立表

令和5年度　都城学校給食センター

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。

献立名				食材名					アレルギー表示		栄養価
給食日	B コース	C コース	主食およびおかず	皿や肉・骨になるもの（赤）	力やねつになるもの（黄）	からだの調子をちょうしえるもの（緑）	調味料・その他		★義務7品目	☆推奨21品目	エネルギー（kcal） たんぱく質（g）
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					乳		
5 6 火	6	7	チーズパン	だっしふんにゅう　ナチュラルチーズ	チーズパン こねぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト		小麦・乳	—	648
			まめとかぼちゃのコロッケ	きんときまめ　くろまめ　だいず ごぼうまめ	こめあぶら さとう　だいずゆ　パンこ こねぎこ	まめとかぼちゃのコロッケ かぼちゃ	塩		小麦	大豆	
			そえやさい			キャベツ　きゅうり　にんじん	イタリアンドレッシング		—	—	
			ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタン こねぎこ	たまねぎ　にんじん　ねぎ チンゲンサイ	藤清湯　酒　淡口　野菜ブイヨン 塩　こしょう 塩		小麦	豚肉・大豆	29.8
5 7 水	7	8	しろごはん		こめ				—	—	
			チキンカレー	とりにく　しろいんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん	にんにく　チキンスープ　ウスター カレー　チカレー　米粉のカレー		小麦	鶏肉・大豆	609
			かみかみサラダ	まぐろみずに まぐろ	たまごふしょうマヨネーズ さんあんとう	れんこん　きゅうり きりぼしだいこん	酢　淡口 野菜エキス　塩		小麦	大豆	22.2
7 8 水	8	9	げんりょうコッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン こねぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト		小麦・乳	—	622
			きりぼしだいこんいりスパゲティ	ぶたにく	スパゲティ	きりぼしだいこん　たまねぎ にんじん　ピーマン　しめじ トマト	ケチャップ　ウスター　赤ワイン 塩　こしょう		小麦	豚肉	
			いなりサラダ	あぶらあげ	こめあぶら　さんあんとう	キャベツ　あかまめ　きゅうり ブロッコリー　にんじん	酢　淡口　塩		小麦	大豆	24.6
			あみうめゼリー		あみうめゼリー さとう	うめ			—	—	
5 9 金	9	10	しろごはん		こめ				—	—	
			きざみこんぶとぶたにくのいためもの	ぶたにく　こんぶ　だいず きつまあげ たら　いとよりだい　だいず	こめあぶら　さんあんとう でんぷん　さとう　だいずゆ	にんじん　ほししいたけ たまねぎ	みりん　酒　濃口 塩		小麦	大豆・豚肉	593
			だんごじる	とりにく　あぶらあげ きぬあつあげ とうにゅう	ひとくちいももち じゃがいも　こねぎこ　でんぷん こめあぶら でんぷん　さとう　なたねあぶら	だいこん　にんじん　ねぎ	かつおだし　みりん　淡口 塩		小麦	大豆・鶏肉	25.5
5 5 月	5	5	しろごはん		こめ				—	—	
			いわしのうめに	いわし いわしのうめに	さとう　でんぷん	しそ　ぼいにく	しょうゆ　みりん　塩		小麦	大豆	589
			きんぴらごぼう	たら　いとよりだい　だいず さつまあげ	こめあぶら　さんあんとう でんぷん　さとう　だいずゆ	ごぼう　にんじん　さやいんげん たまねぎ	酒　濃口　みりん 塩		小麦	大豆	22.1
			みそしる	みそ　あぶらあげ	じゃがいも	にんじん　たまねぎ　たけのこ えのきだけ　ねぎ	煮干しだし		—	大豆	
5 13 火	13	14	コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン こねぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト		小麦・乳	—	711
			とりにくのエスニカン	とりにく　しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム せいにゅう	こめあぶら　じゃがいも	たまねぎ　にんじん	カレー粉　塩　こしょう クリームポタージュ		小麦・乳	鶏肉	
			スパゲティサラダ	たら　ほき いろつきかまぼこ	スパゲティ　こめあぶら たまごふしょうマヨネーズ さとう　でんぷん　えごまゆ	きゅうり　にんじん スイートコーン	塩　こしょう　酢　淡口 塩　かつおだし　紅麹色素		小麦	大豆	27.5
5 14 水	14	15	しろごはん		こめ				—	—	
			あつあげのちゅうかに	あつあげ　ぶたにく	さんあんとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　ねぎ たけのこ　きくらげ　チンゲンサイ	塩　こしょう　中華だし　淡口 ウスター		小麦	大豆・豚肉	597
			はるさめサラダ	たら いとかまぼこ	はるさめ　こめあぶら さんあんとう でんぷん　さとう	きゅうり　キャベツ　にんじん スイートコーン	淡口　酢 かつおだし　昆布だし　みりん　塩		小麦	大豆	24.0
5 15 木	15	16	ミルクパン	だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう	ミルクパン こねぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト		小麦・乳	—	603
			しろみさかなとさつまいものオーロラあえ	みそ たら（こなつき）	こめあぶら　さつまいも さんあんとう でんぷん	にんじん　あかまめ	酒　濃口　ケチャップ		小麦	大豆	
			いろどりやさいスープ	いとよりだい うずめそうめん	でんぷん　さとう　みずあめ べにばなゆ	にんじん　スイートコーン しめじ　ブロッコリー	野菜ブイヨン　淡口　塩 こしょう みりん　塩		小麦	大豆	27.8
5 16 金	16	17	しろごはん		こめ				—	—	
			マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ　あかみそ きぬあつあげ とうにゅう	さんあんとう　でんぷん でんぷん　さとう　なたねあぶら	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　たけのこ　にら	麻婆豆腐の素　濃口		小麦	大豆・豚肉 鶏肉 ゼラチン	598
			ナムル		さんあんとう　いりごま ごまあぶら	りょくとうもやし　ほうれんそう にんじん	にんにく　淡口　塩　酢		小麦	大豆・ごま	25.8
5 12 金 月	12	13	しろごはん		こめ				—	—	
			ハンバーグ デミグラスソース	ぶたにく　とりにく　だいず ミートハンバーグ	こめあぶら　さんあんとう	しめじ　たまねぎ　グリンピース	デミグラス　ケチャップ 赤ワイン　ウスター		小麦	鶏肉・豚肉 大豆	621
			ミニトマト	ひむかちぎんちょうのひ（ミニトマト）	とんし　でんぷん　さとう	たまねぎ ミニトマト	塩　チキンブイヨン		—	—	
			かぼちゃのみそしる	わかめ　とうふ　あぶらあげ みそ		かぼちゃ　たまねぎ　えのきたけ りょくとうもやし　ねぎ	煮干しだし		—	大豆	23.8
5 19 月	19	20	みやざきけんさんこめこのパン	だっしふんにゅう	こめこパン こねぎ　こめこ　ショートニング　さとう		塩　イースト		小麦・乳	—	660
			けんさんにんじんポタージュ	とりにく　みやだいず みやだいずこ　ぎゅうにゅう なまクリーム せいにゅう　だいず	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・鶏肉	
			みやこのじょうごぼうのサラダ	まぐろ まぐろみずに	しょくぶつゆし さんあんとう たまごふしょうマヨネーズ	ごぼう　にんじん　きゅうり	淡口　酢 野菜エキス　塩		小麦	大豆	27.4
5 20 火	20	21	しろごはん		こめ				—	—	
			チキンなんばん（2個）	とりにく	でんぷん　こめあぶら　さんあんとう		塩　こしょう　濃口　酢		小麦	大豆・鶏肉	638
			タルタルソース	だいずこ	タルタルソース なたねあぶら　コーンゆ パームゆ　さとう　みずあめ	こんにゃくこ　ピクルス たまねぎ　パセリ　レモン	塩　酢　香辛料		—	大豆	
			そえやさい	わかめ		キャベツ　きゅうり	日向夏ドレッシング		小麦	大豆	31.8
			だいこんばのみそしる	みそ きぬあつあげ とうにゅう	でんぷん　さとう　なたねあぶら	にんじん　だいこん　だいこんば ごぼう　ねぎ	煮干しだし		—	大豆	
5 22 木	22	23	コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン こねぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト		小麦・乳	—	597
			ポークビーンズ	ぶたにく　みやだいず みやだいずこ ベーコン ぶたにく	じゃがいも　さんあんとう さとう	たまねぎ　にんじん　トマト パセリ	野菜ブイヨン　ウスター 赤ワイン　ケチャップ　塩 こしょう 塩　こしょう　たまねぎ粉 にんにく粉		—	豚肉・大豆	29.4
			チーズサラダ	ナチュラルチーズ	こめあぶら　さんあんとう	キャベツ　きゅうり　あかピーマン	酢　塩　こしょう　淡口 クリーミードレッシング		小麦・乳	大豆	
5 23 金	23	24	しろごはん		こめ				—	—	
			みやざきぎゅうのぎゅうどん	ぎゅうにく	さんあんとう	ごぼう　みつば　にんじん きりぼしだいこん　ほししいたけ たまねぎ	しょうが　酒　淡口　濃口 みりん		小麦	大豆・牛肉	592
			けんさんぎといものすりながしじる	きぬあつあげ とうにゅう	さといも でんぷん　さとう　なたねあぶら	にんじん　ほうれんそう　ねぎ	煮干しだし　淡口　みりん　塩		小麦	大豆	24.7
5 19 月	19	20	しろごはん		こめ				—	—	
			みやざきけんさんしいらフライ	しいら しいらフライ	こめあぶら パンこ　バッターこ　こめこ　でんぷん		ウスター 塩　こしょう		小麦	—	652
			ピーマンとちりめんのいためもの	ちりめん	ごまあぶら　いりごま　でんぷん	ピーマン　あかピーマン　にんじん きピーマン　だいだいピーマン　たまねぎ	濃口　みりん		小麦	大豆・ごま	
			ぶたじる	ぶたにく　みそ きぬあつあげ とうにゅう	さといも でんぷん　さとう　なたねあぶら	こんにゃく　だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ	しょうが		—	大豆・豚肉	32.9
5 27 火	27	28	げんりょうこくとうパン	だっしふんにゅう	こくとうパン こねぎこ　ショートニング さとう　くろざとう		塩　イースト		小麦・乳	—	623
			やきそば	ぶたにく いとよりだい　たら　だいず うどん	でんぷん　さとう　だいずゆ ちゃんぽんめん こねぎこ　でんぷん	キャベツ　たまねぎ　にんじん こまつな　かんてん	塩　こしょう　ウスター 焼きそばソース 塩 塩　クチナシ色素		小麦	大豆・豚肉 りんご	
			グリーンサラダ	おさかなソーセージ ぎょにく　だいず	たまごふしょうマヨネーズ こめあぶら しょくぶつゆし　こねぎ でんぷん　さとう	きゅうり　ブロッコリー にんじん	塩　こしょう　酢　淡口 塩　香辛料　たまねぎエキス かつおだし　酢　クチナシ色素 トマトリコピン色素		小麦	大豆	26.3
5 28 水	28	29	しろごはん		こめ				—	—	
			すこやかふりかけ　あかか	すこやかふりかけ　おかか かつおぶし　のり	さとう　でんぷん	まっちゃ	しいたけエキス　塩		—	—	591
			ひじきのいために	あぶらあげ　ひじき きつまあげ たら　いとよりだい　だいず	こめあぶら　さんあんとう でんぷん　さとう　だいずゆ	にんじん　こんにゃく　あかまめ たまねぎ	濃口　みりん 塩		小麦	大豆	
			さつまじる	とりにく　みそ　あつあげ	さといも　さつまいも	だいこん　にんじん　ねぎ	しょうが　煮干しだし		—	大豆・鶏肉	24.1
5 29 木	29	30	ミルクパン	だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう	ミルクパン こねぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト		小麦・乳	—	613
			はっぽうさい（ベジかつのひ　やさいげ　やく160g）	ぶたにく　いか　こうやどうふ	こめあぶら　でんぷん	たまねぎ　にんじん　たけのこ キャベツ　りょくとうもやし きくらげ　あかまめ	しょうが　藤清湯　中華だし 塩　こしょう　淡口		小麦	大豆・豚肉 いか	

			フルーツカクテル	ナタデココ ナタデココ　さとう ダイスゼリー　シャインマスカット さとう ダイスゼリー　ぶどう さとう ダイスゼリー　サイダー さとう	もも　パインアップル　みかん マスカット ぶどう レモン	クチナシ色素 クチナシ色素　紅麹色素 クチナシ色素	—	もも		25.7
5 30 金	30	25	しろごはん		こめ				—	—	
			ころころヤンニョムチキン	とりにく	でんぷん　こめあぶら さんあんとう　ごまあぶら いりごま	ねぎ	酒　こしょう　しょうが　淡口 酢　にんにく　ケチャップ コチュジャン		小麦	大豆・鶏肉 ごま	647
			そえキャベツ			キャベツ　にんじん	青じそドレッシング		小麦	大豆	
			トックスープ	たまご プチとうふ だいず　とうにゅう	でんぷん トック こめこ	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　チンゲンサイ ねぎ	塩　こしょう　中華だし　淡口 塩　酒		小麦・卵	大豆	33.4
5 26 月	26	27	しろごはん		こめ				—	—	
			なすとぶたにくのみそいため	ぶたにく　あつあげ　みそ	さんあんとう　こめあぶら でんぷん パームゆ	たまねぎ　ピーマン　あかピーマン あげなす なす	酒　淡口　みりん 塩		小麦	大豆・豚肉	594
			もずくスープ	あぶらあげ　もずく ほそぎりかまぼこ たら　だいず	さとう　しょうゆ	にんじん　えのきたけ　みつば チンゲンサイ	塩　こしょう　淡口　野菜ブイヨン 塩　酒　コチュジャン		小麦	大豆	26.1

※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　　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　　ています。
各献立、使用食材等で御不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。（0986-23-2617）

お知らせ

※6月19日（月）～23日（金）は地産地消週間です。都城産と宮崎県内産の食材には名前の下に線を引いています。

※6月5日（月）～9日（金）の週に「ひとくちいももち」、6月12日（月）～16日（金）の週に「ミニトマト」がでます。よくかんで食べてください。

※6月19日（月）～23日（金）のしいらフライは骨が残っている場合があります。気をつけて食べてください。

今月の調味料

淡口（しょうゆ）
小麦　大豆　塩

濃口（しょうゆ）
大豆　小麦　塩

みそ
大豆　大麦　塩　米

赤みそ
大豆　大麦　塩

みりん
もち米　米麹　砂糖

酒
米　米麹　砂糖　塩　水あめ

赤ワイン
赤ワイン　塩　砂糖　ベリー色素

チキンスープ
鶏肉

豚清湯（ガラスープ）
豚肉　小麦　大豆

中華だし（の素）
塩　でん粉　砂糖　にんにく粉　はくさい粉　しょうが粉　食用油　香辛料

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

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　でん粉　塩　黒こしょう　植物油脂

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

クリーミードレッシング
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　砂糖　しょうゆ　塩　梅肉　ほたて　かつおだし　青じそ

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

カレー（フレーク）N
でん粉　パーム油　なたね油　砂糖　塩　カレー粉　さつまいも粉　トマト粉　たまねぎ粉　香辛料　カラメル色素

Fカレー（フレーク）
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

米粉のカレー（ルウ）
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

イタリアンドレッシング
なたね油　酢　砂糖　塩　酒　たまねぎ　食用油　香辛料　でん粉　トマト

卵不使用マヨネーズ
植物油脂　水あめ　砂糖　塩　酢　でん粉　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

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　からし

麻婆豆腐の素
しょうゆ　砂糖　にんにく　しょうが　塩　みそ　ラージャン　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

コチュジャン
米みそ　水あめ　唐辛子　砂糖　塩

焼きそばソース【粉末】
砂糖　塩　粉末ソース　豚脂　かつおぶし　香辛料　いわしぶし　むろぶし　トマト粉　でん粉　りんご　カラメル色素　大豆

※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