《小学校》　**12月分予定献立表**

令和６年度　都城学校給食センター

Aコース	Bコース	Cコース	献立名 主食およびおかず	食材料 血や肉・骨になるもの（赤）	食材料 力やねつになるもの（黄）	食材料 からだの調子をととのえるもの（緑）	食材料 調味料・その他	アレルギー表示 ★義務8品目	アレルギー表示 ☆推奨20品目	栄養価 エネルギー（Kcal）／たんぱく質（g）
全給食日			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	―	
2月	3火	4水	コッペパン	だっしふんにゅう	**コッペパン** こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	623
			まぐろカツ	**まぐろカツ** まぐろ　だいず	こめあぶら　パンこ　しょくぶつゆし　こむぎこ　さとう　でんぷん	たまねぎ	みりん　しょうが　しょうゆ　ほたてエキス　塩	小麦	大豆	
			グリーンサラダ		さんおんとう	きゅうり　キャベツ　ブロッコリー　にんじん	淡口　酢　青じそドレッシング	小麦	大豆	28.7
			コーンスープ	とりにく　ぎゅうにゅう		たまねぎ　にんじん　スイートコーン　クリームコーン	野菜ブイヨン　塩　こしょう　クリームポタージュ	小麦　乳	鶏肉	
3火	4水	5木	しろごはん		こめ			―	―	
			おやこどん	とりにく　たまご　**かまぼこ** たら	さんおんとう　でんぷん　さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　みつば	酒　濃口　淡口　かつおだし　塩　コチニール色素	小麦　卵	大豆　鶏肉	616
			さといものみそしる	みそ　わかめ　あぶらあげ　**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　ねぎ	煮干しだし	―	大豆	27.6
4水	5木	6金	げんりょうコッペパン	だっしふんにゅう	**コッペパン** こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	632
			ミートビーンズスパゲティ	ぶたにく　だいず	スパゲティ　さんおんとう	たまねぎ　トマト　しめじ　グリンピース　にんじん	にんにく　しょうが　赤ワイン　ケチャップ　ウスター　塩　こしょう	小麦	大豆　豚肉	
			ごぼうのサラダ	**いろつきかまぼこ** たら　ほき	さんおんとう　たまごふしようマヨネーズ　さとう　でんぷん　えごまゆ	ごぼう　にんじん　きゅうり	淡口　酢　塩　かつおだし　紅麹色素	小麦	大豆	26.1
5木	6金	2月	しろごはん		こめ			―	―	
			にしめ（きょうどりょうり（みやざきけん））	とりにく　あつあげ　**あげボール** たら　いとよりたい　だいず	さんおんとう　さといも　でんぷん　さとう　だいずゆ	だいこん　にんじん　こんにゃく　ごぼう　さやいんげん　にんじん　たまねぎ　ごぼう	煮干しだし　濃口　みりん　塩	小麦	鶏肉　大豆	620
			ごまずあえ	**まぐろみずに** まぐろ	さんおんとう　すりごま	キャベツ　スイートコーン　きゅうり　にんじん	淡口　酢　野菜エキス　塩	小麦	大豆　ごま	28.2
6金	2月	3火	しろごはん		こめ			―	―	
			だいずとじゃがいものいそに	だいず　ひじき　**さつまあげ** たら　いとよりたい　だいず	じゃがいも　さんおんとう　でんぷん　さとう　だいずゆ	にんじん　あおまめ　たまねぎ	濃口　みりん　塩	小麦	大豆	589
			ぶたじる	ぶたにく　あぶらあげ　みそ　**プチとうふ** とうにゅう　だいず	さといも　でんぷん	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	25.2
9月	10火	11水	コッペパン	だっしふんにゅう	**コッペパン** こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	603
			メープルジャム		**メープルジャム** さとう　メープルシュガー	かんてん	カラメル色素	―	―	
			ムケッカ	だいず　**たら（こなつき）** たら	こめあぶら　じゃがいも　さんおんとう　でんぷん　とうもろこしこ　こめこ	たまねぎ　しめじ　トマト　にんじん　グリンピース	にんにく　野菜ブイヨン　塩　こしょう　ケチャップ　ウスター	―	大豆	29.0
			ちりめんサラダ	ちりめん	さんおんとう	きゅうり　にんじん　ほうれんそう	酢　淡口	小麦	大豆	
10火	11水	12木	しろごはん		こめ			―	―	
			ポークカレー	ぶたにく　ひよこまめ	じゃがいも	たまねぎ　にんじん	にんにく　豚清湯　米粉のカレー　Fカレー　カレーN　ウスター	小麦	大豆　豚肉	614
			やさいのガーリックソテー	**おさかなソーセージ** ぎょにく　だいず	こめあぶら　しょくぶつゆし　でんぷん　こむぎ　さとう	キャベツ　にんじん　たまねぎ　だいだいピーマン　ピーマン　あかピーマン　きピーマン	にんにく粉　塩　こしょう　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	23.2
11水	12木	13金	コッペパン	だっしふんにゅう	**コッペパン** こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	620
			ふゆやさいのクリームに（ベジかつのひ　やさいが やく130g）	とりにく　ぎゅうにゅう　しろいんげんまめ　ナチュラルチーズ　**なまクリーム** せいにゅう　だいず	さつまいも　しょくぶつゆし	たまねぎ　にんじん　カリフラワー　はくさい　かぼちゃ	クリームポタージュ　塩　こしょう	小麦　乳	大豆　鶏肉	
			いろどりやさいサラダ	**いろつきかまぼこ** たら　ほき	さんおんとう　さとう　でんぷん　えごまゆ	キャベツ　きゅうり　スイートコーン	淡口　酢　日向夏ドレッシング　かつおだし　塩　紅麹色素	小麦	大豆	24.4
12木	13金	9月	しろごはん		こめ			―	―	
			マーボーどうふ	ぶたにく　だいず　みそ　あかみそ　とうふ	さんおんとう　でんぷん	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	605
			さんしょくナムル		さんおんとう　ごまあぶら　いりごま	りょくとうもやし　きゅうり　にんじん　ほうれんそう	にんにく　淡口　酢	小麦	大豆　ごま	27.1
13金	9月	10火	しろごはん		こめ			―	―	
			チキンチキンごぼう	とりにく	でんぷん　こめあぶら　さんおんとう	ごぼう　にんじん　あおまめ	濃口　みりん　酒	小麦	大豆　鶏肉	631
			チンゲンサイのスープ	あぶらあげ　**おさかなパスタ** たら	でんぷん　さとう　みずあめ　こめ　こめこうじ	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ　きくらげ	淡口　塩　中華だし　塩	小麦	大豆	31.7
16月	17火	18水	ミルクパン	だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう	**ミルクパン** こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	657
			もみのきがたハンバーグ	**もみのきハンバーグ** とりにく　ぶたにく　だいず	さんおんとう　とんし　さとう　でんぷん	しめじ　たまねぎ　トマト　たまねぎ	ケチャップ　ウスター　赤ワイン　デミグラス　塩　にんにく　しょうが　香辛料	小麦	豚肉　鶏肉　大豆	
			ミネストローネ	しろいんげんまめ	マカロニ　じゃがいも　さんおんとう	にんじん　キャベツ　たまねぎ　パセリ　やさいジュース	ケチャップ　野菜ブイヨン　塩　こしょう　にんにく	小麦	―	
			クリスマスケーキ	とうにゅう　だいずこ	**クリスマスケーキ** さとう　こめこ　みずあめ　しょくぶつゆし　でんぷん　だいずゆ	こんにゃく	ココア粉	―	大豆	23.5
17火	18水	19木	しろごはん（ぎょうじしょくとうじ（ゆず））		こめ			―	―	
			いわしのみぞれに	**いわしのみぞれに** いわし	さとう　でんぷん	だいこん	しょうゆ　みりん　塩	小麦	大豆	614
			ゆずあえ（ひむかちしょうさんのひ（ごぼう））	かつおぶし	さんおんとう	はくさい　にんじん　ほうれんそう　ゆず	淡口　酢	小麦	大豆	23.1
			のっぺいじる	とうふ　あぶらあげ	さといも　でんぷん	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	かつおだし　酒　淡口　塩	小麦	大豆	
18水	19木	20金	コッペパン	だっしふんにゅう	**コッペパン** こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	587
			かぼちゃひきにくフライ（ぎょうじしょくとうじ（かぼちゃ））	**かぼちゃひきにくフライ** ぶたにく　だいず	こむぎこ　しょくぶつゆし　みずあめ　さとう　とんし　でんぷん　パンこ	かぼちゃ　たまねぎ　りんご	しょうゆ　ウスター　ラック色素　香辛料　カラメル色素　紅麹色素	小麦	大豆　豚肉　りんご	
			ほしのチーズサラダ	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　塩　こしょう　クリーミードレッシング	小麦　乳	大豆	
			いろどりやさいスープ	あぶらあげ　**しろみざかなとごぼうのだんご** たら　いとよりたい　とうふ	さとう　でんぷん	にんじん　スイートコーン　しめじ　ブロッコリー　ごぼう	野菜ブイヨン　淡口　塩　こしょう　塩　昆布だし　かつおだし　しょうゆ	小麦	大豆	27.4
19木	20金	16月	しろごはん		こめ			―	―	
			ぎゅうなべ（きょうどりょうり　かながわけん）	ぎゅうにく　**やきどうふ** とうにゅう	マロニー　さんおんとう　でんぷん	いとこんにゃく　えのきたけ　にんじん　ねぎ	酒　濃口　みりん　塩	小麦	大豆　牛肉	605
			ブロッコリーのすのもの	こんぶ　**いとかまぼこ** たら	さんおんとう　でんぷん　さとう	ブロッコリー　きゅうり　キャベツ	酢　淡口　かつおだし　昆布だし　みりん　塩	小麦	大豆	24.5
20金	16月	17火	わかめごはん（ぎょうじしょくとうじ（かぼちゃ））	わかめ	こめ　さとう		塩	―	―	603
			かぼちゃのそぼろに	あぶらあげ　とりにく	さんおんとう　でんぷん	かぼちゃ　にんじん　たまねぎ　あおまめ	塩　濃口　みりん	小麦	大豆　鶏肉	
			なめこのみそしる	わかめ　みそ　**プチとうふ** だいず　とうにゅう	でんぷん	たまねぎ　だいこん　にんじん　なめこ　ねぎ	煮干しだし	―	大豆	24.1
23月	24火	／	げんりょうチーズパン	だっしふんにゅう　ナチュラルチーズ	**チーズパン** こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	596
			ごもくうどん	とりにく　**さつまあげ** たら　いとよりたい　だいず　**かまぼこ** たら	うどん　さとう　でんぷん　だいずゆ　さとう　でんぷん	にんじん　ほししいたけ　ねぎ　たまねぎ	煮干しだし　淡口　濃口　みりん　塩　塩　塩　コチニール色素	小麦	大豆　鶏肉	
			げんきサラダ	こんぶ　かつおぶし　**ロースハム** ぶたにく	さんおんとう　いりごま　こめあぶら　みずあめ　さとう	キャベツ　きゅうり　にんじん　スイートコーン	酢　淡口　塩　塩　香辛料	小麦	大豆　ごま　豚肉	29.8
24火	23月	24火	しろごはん		こめ			―	―	
			すざかな	**きぬあつあげ** とうにゅう　**たら（こなつき）** たら	さんおんとう　こめあぶら　でんぷん　でんぷん　さとう　なたねあぶら　でんぷん　とうもろこし　こめこ	たけのこ　にんじん　たまねぎ　ヤングコーン　ほししいたけ　ピーマン　あかピーマン　きピーマン　だいだいピーマン	にんにく　濃口　酢　ケチャップ	小麦	大豆	608
			けんちんじる	あぶらあげ　とうふ	さといも	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	酒　淡口　かつおだし	小麦	大豆	27.3
／	／	23月	しろごはん		こめ			―	―	617
			にくじゃが	ぶたにく　あぶらあげ	じゃがいも　さんおんとう	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく　さやいんげん	酒　濃口　みりん	小麦	大豆　豚肉	
			もやしのあえもの		さんおんとう　こめあぶら	りょくとうもやし　きゅうり　にんじん	酢　淡口	小麦	大豆	23.6

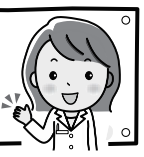
※食物アレルギーの表示について：都城学校給食センターの献立表は、アレルギー表示義務８品目（★印）、アレルギー表示推奨２０品目（☆印）のみの表示です。
各献立、使用食材等で御不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。（０９８６-２３－２６１７）

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

※もうすぐ冬休みです。
体調を崩さないよう、食事から栄養をしっかりとって、適度な運動と十分な睡眠を心がけるようにしましょう。

今月の調味料等



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

酒：米　米麹　砂糖　塩　水あめ

みりん：もち米　米麹　砂糖

中華だし（の素）：塩　でん粉　砂糖　にんにく粉　白菜粉　しょうが粉　植物油脂　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：赤ワイン　塩　砂糖　ベリー色素

豚清湯（ガラスープ）：豚肉　小麦　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　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　米油　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　カラメル色素　香辛料

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

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

野菜ジュース：トマト　にんじん　めキャベツ　ケール　ピーマン　ビート　ほうれん草　ブロッコリー　あしたば　チンゲンサイ　小松菜　かぼちゃ　パセリ　クレソン　アスパラガス　セロリ　しょうが　とうもろこし　ごぼう　グリンピース　紫いも　キャベツ　レタス　たまねぎ　大根　紫キャベツ　赤しそ　カリフラワー　なす　白菜　レモン果汁

※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