














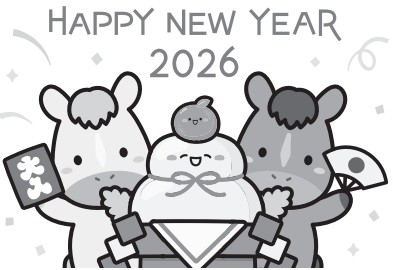
《小学校》

1 月 分 予 定 献 立 表

令和7年度 都城学校給食センター

A	B	C	献立名		食 材 料				アレルギー表示		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	
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	—	
	8 木	9 金		ミルクパン	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう	ミルクパン	さとう、ショートニング、こむぎこ		塩、イースト	小麦、乳	—	645
				たらとさつまいものあげに	たら (こなつき)	こめあぶら、さつまいも、さんおんどう	あおまめ	濃口、みりん	小麦	大豆		
				いろどりやさいスープ	うおそうめん	でんぷん、さとう、みずあめ、べにばなゆ	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、しめじ、ほうれんそう	野菜ブイヨン、淡口、塩、みりん、塩	小麦	大豆	25.8	
8 木	9 金		しろごはん			こめ			—	—		
			あつやきたまご	たまご	あつやきたまご	だいすけゆ、なたねあぶら、さとう、でんぷん		しょうゆ、塩	卵、小麦	大豆	602	
			れんこんのきんぴら	ちくわ	こめあぶら、さんおんどう	ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん	濃口、みりん	小麦	大豆			
9 金	8 木		ぞうに	しょうがつけ りょうり	とりにく	しらたまもち	にんじん、だいすけもやし、ほししいたけ、はくさい、みつば	かつおだし、昆布だし、酒、みりん、濃口、淡口、塩	小麦	鶏肉、大豆	21.1	
				かまぼこ	たら	でんぷん、さとう	塩、コチニール色素					
			しろごはん	とりにく、あつあげ	さいも、じゃがいも、さんおんどう、こめあぶら	にんじん、ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ、さやいんげん	濃口、淡口、みりん	—	—	588		
9 金	8 木		ちくぜんに	しょうがつけ りょうり	さいまあげ	でんぷん、さとう、だいすけゆ	たまねぎ	塩	小麦	鶏肉、大豆	22.5	
			こうはくなます	あぶらあげ	さんおんどう、いりこま	だいこん、にんじん、ゆず	酢、淡口	小麦	大豆、ごま			
			ミルクパン	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう	ミルクパン	さとう、ショートニング、こむぎこ		塩、イースト	小麦、乳	—	611	
13 火	14 水		チキンチキンごぼう	きぬあつあげ とりにゅう	でんぷん、こめあぶら、さんおんどう	ごぼう、にんじん、あおまめ		酒、濃口、みりん	小麦	鶏肉、大豆		
			チンゲンサイのスープ	いとかまぼこ	でんぷん、さとう		みりん、塩、かつおだし、昆布だし、中華だし、淡口、塩	小麦	大豆	28.5		
			しろごはん		こめ		—	—				
13 火	14 水	15 木		マーボー豆腐	ぶたにく、だいすけ、みそ、とうふ	さんおんどう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、だけのこ、にら	麻婆豆腐の素、濃口	小麦	豚肉、大豆、鶏肉、ゼラチン	616	
				もやしいため	さいまあげ	こめあぶら	りょくとうもやし、キャベツ、しめじ	にんにく、中華だし、こしょう、塩	—	大豆	26.2	
				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、さとう、ショートニング		塩、イースト	小麦、乳	—	615
14 水	15 木	16 金		チキンカチャトラ	とりにく、だいすけ	こめあぶら、じゃがいも、さんおんどう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、パセリ	にんにく、白ワイン、チキンスープ、丸鶏がらスープ、ケチャップ、ウスター、デミグラス	小麦	鶏肉、大豆		
				ツナときりぼしだいこんのサラダ	まぐろみずに	たまごふしうマヨネーズ、さんおんどう	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	淡口、酢	小麦	大豆	27.4	
				しろごはん		こめ		—	—			
15 木	16 金		ヒレカツ	ぶたにく、だいすけ	こめあぶら	パンこ、しょうぶつゆし、でんぷん		しょうゆ、塩、香辛料	小麦	豚肉、大豆	678	
			やさいカレー		じゃがいも	たまねぎ、にんじん、あおまめ	にんにく、Fカレー、カレーN、米粉のカレー、ウスター	小麦	大豆	23.1		
			グリーンサラダ		さんおんどう	きゅうり、にんじん、ブロッコリー	淡口、酢、青じそドレッシング	小麦	大豆			
16 金	13 火		しろごはん		こめ				—	—		
			みそおでん	とりにく、あつあげ、こんぶ、あかみそ	さんおんどう、さといも	だいこん、にんじん、こんにゃく	みりん、淡口、煮干しだし、酒	小麦	鶏肉、大豆	591		
			いなりサラダ	だいすけ、いとよりだい、たら	でんぷん、さとう、だいすけゆ	ごぼう、たまねぎ、にんじん	塩	小麦	大豆	23.0		
19 月	20 火	21 水		こくとうパン	だっしふんにゅう	こくとうパン	くろざとう、さとう、ショートニング、こむぎこ		塩、イースト	小麦、乳	—	606
				ポークビーンズ	ベーコン	ぶたにく、だいすけ	じゃがいも、さんおんどう	たまねぎ、にんじん、トマト、やさいジュース	野菜ブイヨン、ウスター、白ワイン、ケチャップ、塩、こしょう	—	豚肉、大豆	26.3
				チーズサラダ	ナチュラルチーズ	さんおんどう	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		
20 火	21 水	22 木		しろごはん		こめ				—	—	
				チキンなんばん(2こ)	とりにく	でんぷん、こめあぶら、さんおんどう		塩、濃口、酢	小麦	鶏肉、大豆	679	
				ノンエッグタルタルソース	だいすけ	ノンエッグタルタルソース	ビクルス、たまねぎ、こんにゃく、パセリ	酢、塩、香辛料、うこん粉、レモン汁	—	大豆		
21 水	22 木	23 金		ゆでキャベツ		さんおんどう	キャベツ、きゅうり	酢、淡口、日向夏ドレッシング	小麦	大豆	25.8	
				だいこんばのみそしる	きぬあつあげ	あぶらあげ、みそ	にんじん、だいこんば、だいこん、ねぎ	煮干しだし	—	大豆		
				コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン	こむぎこ、さとう、ショートニング		塩、イースト	小麦、乳	—	588
21 水	22 木	23 金		いちごジャム		いちごジャム	さとう、みずあめ	いちご	紅糖色素	—	—	
				にくだんごのスープ	くるまふととりにくのにくだんご	とりにく	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	チキンスープ、野菜ブイヨン、塩、こしょう、淡口	小麦	鶏肉、大豆	
				スパゲティサラダ	いろつきかまぼこ	スパゲティ、こめあぶら、たまごふしうマヨネーズ	にんじん、きゅうり、スイートコーン	酢、淡口、塩	小麦	大豆	22.2	
22 木	23 金	19 月		しろごはん		こめ				—	—	
				あげざかなのあますからめ	たら (こなつき)	こめあぶら、さんおんどう、でんぷん、ごまあぶら、いりこま	ねぎ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、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	しょうが、淡口、酢	小麦	大豆、ごま	668	
				いものこじる	あぶらあげ	じゃがいも、さといも、さつまいも	にんじん、ごぼう、ねぎ	煮干しだし、淡口、酒	小麦	大豆	20.8	
23 金	19 月	20 火		しろごはん		こめ				—	—	
				たかなそぼろどん	たまごそぼろ	ぶたにく、たまご	こめあぶら、さんおんどう、でんぷん、さとう、なたねあぶら	酒、にんにく、濃口、みりん	卵、小麦	豚肉、大豆	642	
				ほうとう	とりにく、あぶらあげ、みそ	ほうとう	こむぎこ、でんぷん	塩	小麦	鶏肉、大豆	25.5	
26 月	27 火	28 水		げんりょうコッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン	さとう、ショートニング、こむぎこ		塩、イースト	小麦、乳	—	588
				ミートビーンズスパゲティ	ぶたにく、だいすけ	スパゲティ、さんおんどう	たまねぎ、トマト、エリンギ、にんじん、しめじ、グリーンピース	塩、にんにく、しょうが、赤ワイン、ケチャップ、ウスター	小麦	豚肉、大豆		
				ごぼうのサラダ	まぐろみずに	さんおんどう、こめあぶら	ごぼう、にんじん、スイートコーン、きゅうり	淡口、酢	小麦	大豆	26.3	
27 火	28 水	29 木		しろごはん		こめ				—	—	
				いわししょうがに	いわし	でんぷん、さとう		みりん、しょうゆ、塩、しょうが	小麦	大豆	604	
				きりぼしだいこんのすのもの	こんぶ	さんおんどう	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	酢、淡口	小麦	大豆		
28 水	29 木	30 金		ほうれんそうのみそしる	きぬあつあげ	みそ	さといも	にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	煮干しだし	—	大豆	20.0
				コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン	こむぎこ、さとう、ショートニング		塩、イースト	小麦、乳	—	
				チキンチャウダー	とりにく、ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリ	チキンスープ、クリームポタージュ、塩、こしょう、白ワイン	小麦、乳	鶏肉、大豆	598	
29 木	30 金	26 月		キャベツのソテー	おさかなソーセージ	こめあぶら	キャベツ、にんじん、さやいんげん、スイートコーン	野菜ブイヨン、淡口、塩、こしょう	小麦	大豆		
				スイートポテト		こむぎ、でんぷん、さとう、しょうぶつゆし		塩、酢、かつおだし、クチナシ色素、トマトリコピン色素、香辛料、たまねぎエキス	—	—	22.2	
				しろごはん		こめ			—	—		
29 木	30 金	26 月		キムチチゲなべ	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	トック	こめあぶら	だいこん、たまねぎ、いとこんにゃく、にら	にんにく、しょうが、中華だし、みりん、淡口、酒、塩	小麦	豚肉、大豆	600
				はるさめサラダ	だいすけ	さとう	たまねぎ、トマト、はくさい	酒、酢、唐辛子、にんにく、パプリカ色素、塩	小麦	大豆	20.0	
				ゆかりごはん	たら、ほき	いろつきかまぼこ	りょくとうはるさめ、さんおんどう、こめあぶら	淡口、酢	小麦	大豆		
30 金	26 月	27 火		あつあげのあまからいため	あつあげ、とりにく、あかみそ	ごまあぶら、いりこま、さんおんどう	にんじん、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん	にんにく、しょうが、酒、みりん、濃口、豆板醤	小麦	大豆、鶏肉、ごま	609	
				つみれじる	やさいミックスボール	あぶらあげ	さといも	にんじん、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	かつおだし、酒、淡口、塩	小麦	大豆	25.7
						でんぷん、さとう、なたねあぶら	にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	塩、魚肝油、カロチノイド色素				

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

※ 8 日(木)～ 9 日(金)の雑煮に入っている「しらたまもち」はよくかんで食べましょう。

※ 26 日(月)～ 30 日(金)のキムチチゲなべに入っている「トック」はよくかんで食べましょう。



淡口(しょうゆ)	濃口(しょうゆ)
小麦 大豆 塩	大豆 小麦 塩
みそ	
大豆 大麦 塩	
酒	みりん
米 米麹 砂糖 塩 水あめ	もち米 米麹 砂糖
中華だし(の素)	
塩、でん粉、砂糖、にんにく粉、白米粉、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	白ワイン
赤ワイン、塩、砂糖、ベリイ色素	白ワイン、塩、砂糖
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	
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	
丸鶏がらスープ	
塩、なたね油、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こしょう、チキンエキス	
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、ホタテエキス、砂糖	
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、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	
豆板醤	
唐がらし、そら豆、塩、酒	
麻婆豆腐の素	
しょうゆ、砂糖、にんにく、しょうが、塩、みそ、ラーゼン、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、ピー、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、グリーンピース、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

※栄養価は八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)