〔小学校〕

10月分予定献立表

令和元年度 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 主食あるいはおかず	食材名 皿や肉・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	アレルギー表示 ★義務7品目	☆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	—	
9/30 月	10/1 火	2 水	げんりょうこ<とうパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう こ<ろあとう **こ<とうパン**		塩 イースト	小麦・乳	—	590
			ナポリタンスパゲティ	とりにく	こめあぶら さんあんとう スパゲティ	たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム グリンピース	ウスター ケチャップ 塩 こしょう	小麦	鶏肉	
			りっちゃんサラダ	こんぶ かつあぶし ぶたにく だいず **ロースハム**	さんあんとう 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 かんてん	淡口 酢 塩 塩 コチニール色素	小麦	大豆・豚肉	24.5
10/1 火	2 水	3 木	わかめごはん	わかめ **わかめごはんのもと**	こめ さとう		塩	—	—	589
			きりぼしだいこんいため	とりにく すけそうたら えそ いとより **さつまあげ**	こめあぶら さんあんとう でんぷん なたねあぶら さとう	きりぼしだいこん ほししいたけ にんじん さやいんげん	淡口 みりん 塩	小麦	大豆・鶏肉	22.8
			ふたじる	ぶたにく あつあげ みそ	さといも	こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ しょうが		—	大豆・豚肉	
2 水	3 木	4 金	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう **コッペパン**		塩 イースト	小麦・乳	—	591
			オムレツ	たまご **オムレツ**	さんあんとう こめあぶら だいずゆ なたねあぶら でんぷん パームゆ		ケチャップ ウスター 塩	卵	大豆	
			ブロッコリーサラダ		たまごふしょうマヨネーズ	ブロッコリー スイートコーン にんじん	塩 酢 淡口	小麦	大豆	19.1
			コンソメスープ		じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	
			ひゅうがなつみかんジャム		さとう みずあめ	ひゅうがなつみかん		—	—	
3 木	4 金	9/30 月	しろごはん		こめ			—	—	648
			マーボーどうふ	ぶたにく みそ とうふ あげみそ	さんあんとう でんぷん	たまねぎ にんじん ほししいたけ 赤けのこ にら	麻婆豆腐の素 濃口	小麦	大豆・豚肉 鶏肉・ゼラチン	
			パンサンスー	だら ぼぎ **いろつきかまぼこ**	りょくとうはるさめ いりごま さんあんとう ごまあぶら でんぷん さとう えごまゆ	もやし きゅうり	酢 淡口 塩 紅麹色素	小麦	大豆・ごま	26.0
4 金	9/30 月	10/1 火	しろごはん		こめ			—	—	621
			さんまゆずみそに	さんま みそ **さんまゆずみそに**	さとう こめこ	ゆず	みりん 塩	—	大豆	
			れんこんのきんぴら		こめあぶら さんあんとう	れんこん にんじん きやいんげん	酒 みりん 濃口	小麦	大豆	23.1
			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	かつおだし 酒 淡口	小麦	大豆	
7 月	8 火	9 水	ミルクパン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こむぎこ ショートニング さとう **ミルクパン**		塩 イースト	小麦・乳	—	592
			チキンとまめのトマトに	とりにく だいず しろいんげんまめ	こめあぶら じゃがいも さんあんとう	にんにく たまねぎ トマト	マギーブイヨン ケチャップ 赤ワイン ウスター デミグラス 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉	26.4
			コーンサラダ		さんあんとう	にんじん きゅうり キャベツ スイートコーン	日向夏ドレッシング 酢 淡口	小麦	大豆	
8 火	9 水	10 木	しろごはん		こめ			—	—	628
			やきにくいため（ベジカつのひ やさい やさい130g）	ぶたにく	さんあんとう でんぷん	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ	酒 塩 濃口 豆板醤	小麦	大豆・豚肉	
			すましじる	とうふ わかめ **かまぼこ**		にんじん えのきたけ みつば	かつおだし 昆布だし 酒 淡口 塩 コチニール色素	小麦	大豆	27.7
			ヨーグルト（ちょっそう）	だら だいず **ヨーグルト**	さとう でんぷん	かんてん		乳	ゼラチン	
9 水	10 木	11 金	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう **コッペパン**		塩 イースト	小麦・乳	—	653
			とりにくときさつまいものオーロラあえ	とりにく	こめあぶら さんあんとう でんぷん きっまいも なたねごふしょうマヨネーズ	にんじん スイートコーン グリンピース	塩 こしょう ケチャップ	—	鶏肉・大豆	
			チンゲンサイのスープ	だら **おさかなパスタ**	でんぷん	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口 塩	小麦	大豆	30.8
			ブルーベリージャム		みずあめ さとう	ブルーベリー		—	—	
10 木	11 金	7 月	しろごはん		こめ			—	—	644
			さばのこうみやき	さば	こめあぶら		酒 塩 濃口 みりん カレー粉	小麦	大豆・さば	
			もやしのあえもの		さんあんとう こめあぶら	りょくとうもやし きゅうり	塩 酢 淡口	小麦	大豆	
			とうにゅうのみそしる	あつあげ みそ だいず **とうにゅう**	みずあめ	だいこん しめじ ねぎ	煮干だし 塩	—	大豆	29.9
11 金	7 月	8 火	しろごはん		こめ			—	—	608
			ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく	赤清湯 Fカレー カレーN 米粉のカレー ウスター	小麦	大豆・豚肉	
			フレンチサラダ		こめあぶら さんあんとう	ブロッコリー きゅうり にんじん	酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	21.0
			コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう **コッペパン**		塩 イースト	小麦・乳	—	609
	15 火	16 水	あ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 てぼうまめ	こめあぶら さとう しょくぶつゆ パンこ こむぎこ	**お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 スイートコーン	クリーミードレッシング	—	—	26.1
			やさいスープ	ぶたにく **ベーコン**	さとう でんぷん みずあめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	豚清湯 マギーブイヨン 塩 こしょう 淡口 塩 香辛料	小麦	大豆・豚肉	
15 火	16 水	17 木	しろごはん		こめ			—	—	632
			あじそぼろどん	あじ たまご **スクランブルエッグ**	さんあんとう こめあぶら さとう でんぷん なたねあぶら	しょうが ああまめ	酒 濃口 塩 塩 しょうゆ かつおだし 煮干だし	小麦・卵	大豆	
			いもっこじる（ひむかちさんちょうのひ（さつまいも））	ぶたにく	さといも さつまいも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	酒 淡口 煮干だし	小麦	大豆・豚肉	27.9
16 水	17 木	18 金	レーズンパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう **レーズンパン**	ほしぶどう	塩 イースト	小麦・乳	—	590
			クラムチャウダー	あさり とりにく ぎゅうにゅう せいにゅう だいず だっしふんにゅう **なまクリーム**	じゃがいも しょくぶつゆし	にんじん マッシュルーム パセリ たまねぎ	チキンスープ 塩 こしょう クリームポタージュ ロウイン	小麦・乳	大豆・鶏肉	
			だいこんとツナのサラダ	まぐろ **まぐろみずに**	さんあんとう こめあぶら	だいこん きゅうり にんじん	酢 レモン汁 淡口 野菜エキス 塩	小麦	大豆	25.0
17 木	18 金		しろごはん		こめ			—	—	619
			ぶたキムチ	ぶたにく	こめあぶら でんぷん さとう	たまねぎ もやし にんじん にんにく ほくさい にら **はくさいキムチ** はくさい にんにく たまねぎ	酒 濃口 唐辛子 塩 酒 トマト粉 パプリカ色素 酢	小麦	大豆・豚肉	
			なめこじる	みそ あぶらあげ とうにゅう だいず **プチとうふ**	でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ なめこ ねぎ	煮干しだし	—	大豆	26.4
18 金		15 火	しろごはん		こめ			—	—	613
			あきやさいのにもの	とりにく あつあげ すけそうたら いとより **さつまあげ**	さといも さんあんとう でんぷん さとう なたねあぶら	にんじん こんにゃく しめじ ごぼう きやいんげん	淡口 濃口 みりん 塩	小麦	大豆・鶏肉	
			いなりサラダ	あぶらあげ	さんあんとう こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー	淡口 塩 酢	小麦	大豆	25.9
21 月		23 水	ミルクパン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	こむぎこ ショートニング さとう **ミルクパン**		塩 イースト	小麦・乳	—	631
			にくだんごのスープ	とりにく だいず **チキンボール**	マロニー パンこ さとう でんぷん なたねあぶら しょくぶつゆ	ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ	チキンスープ 塩 こしょう 野菜ブイヨン 淡口	小麦	大豆・鶏肉	
			いもいもサラダ	まぐろ **まぐろみずに**	じゃがいも さつまいも たまごふしょうマヨネーズ	たまねぎ きゅうり スイートコーン	しょうゆ 塩 香辛料 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	22.2
							野菜エキス 塩			
	23 水	24 木	しろごはん		こめ			—	—	653
			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 たけのこ チンゲンサイ 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	
			ちゅうかあえ	とりにく **とりささみチャンク**	さんあんとう ごまあぶら いりごま	きゅうり にんじん えのきたけ りょくとうもやし かんてん たまねぎ	酢 淡口 ごまドレッシング 野菜エキス 塩 まいたけエキス	小麦	大豆・鶏肉 ごま	26.3
23 水	24 木	25 金	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう **コッペパン**		塩 イースト	小麦・乳	—	592
			にんじんポタージュ	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう せいにゅう だいず だっしふんにゅう **なまクリーム**	しょくぶつゆし	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー	塩 こしょう クリームポタージュ	小麦・乳	大豆・鶏肉	
			アスパラガスのサラダ		さんあんとう	アスパラガス にんじん きゅうり スイートコーン	酢 淡口 イタリアンドレッシング	小麦	大豆	23.2
			みかんゼリー		でんぷん さとう	**みかんゼリー** うんしゅうみかん		—	—	
24 木	25 金	21 月	しろごはん		こめ			—	—	605
			すぎかな	こうやどうふ すけそうたら **こうやどうふのからあげ** **たら（こなつき）**	こめあぶら さんあんとう こむぎこ さとう でんぷん でんぷん とうもろこしこ こめこ	たけのこ にんじん ピーマン ヤングコーン ほししいたけ にんにく たまねぎ しょうが	濃口 酢 ケチャップ しょうゆ 塩 かつおだし 香辛料	小麦	大豆	24.8
			くだぐさんみそしる	あぶらあげ みそ	さつまいも	はくさい だいこん ねぎ	煮干しだし	—	大豆	
25 金	21 月		しろごはん		こめ			—	—	634
			ドライカレー	ぶたにく だいず	じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ああまめ	カレー粉 ケチャップ ウスター 塩 塩 こしょう 淡口	—	大豆・豚肉	
			コーンスープ			たまねぎ にんじん パセリ クリームコーン えのきたけ チンゲンサイ スイートコーン	野菜ブイヨン	小麦	大豆	23.3
28 月	29 火	30 水	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう **コッペパン**		塩 イースト	小麦・乳	—	592
			チリコンカン	だいず ぶたにく ひよこまめ ぶたにく **ベーコン**	じゃがいも さんあんとう	たまねぎ にんにく トマト パセリ	豚清湯 塩 こしょう ウスター ケチャップ 塩 香辛料	小麦	大豆・豚肉	26.1
			ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		さんあんとう こめあぶら	ブロッコリー カリフラワー にんじん スイートコーン	淡口 酢 塩	小麦	大豆	
29 火	30 水	31 木	しろごはん		こめ			—	—	671
			いわしのかばやき	いわし	こめあぶら さんあんとう いりごま でんぷん こめこ	しょうが	濃口 みりん 酒	小麦	大豆・ごま	
			ひじきのいためにに	あぶらあげ だいず ひじき	さんあんとう こめあぶら	にんじん きやいんげん	濃口 みりん	小麦	大豆	30.0
			はなのすましじる	とうふ	はなふ	にんじん ほししいたけ みつば えのきたけ ほうれんそう	昆布だし かつおだし 淡口 酒 塩	小麦	大豆	
30 水	31 木	11/1 金	コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング さとう **コッペパン**		塩 イースト	小麦・乳	—	590
			ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト	チキンスープ こしょう ウスター ハヤシルウ 赤ワイン デミグラス ケチャップ 塩	小麦・乳	大豆・鶏肉 牛肉 ゼラチン	
			グリーンサラダ	だら ぼぎ **いろつきかまぼこ**	さんあんとう でんぷん さとう えごまゆ	きゅうり にんじん キャベツ	酢 淡口 塩 紅麹色素	小麦	大豆	23.7
31 木	11/1 金	28 月	しろごはん		こめ			—	—	668
			チキンなんばん（リクエストこんだて（だい1い）） そえやさい	とりにく	さんあんとう でんぷん こめあぶら	キャベツ にんじん	塩 こしょう 酢 濃口 塩	小麦	大豆・鶏肉	
			みそしる	みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	煮干しだし	—	大豆	33.6
			タルタルソース	だいず	なたねあぶら コーンゆ パームゆ みずあめ さとう **タルタルソース**	ピクルス たまねぎ あかピーマン こんにゃくこ	塩 香辛料 レモン汁 りんご酢	—	大豆 りんご	
11/1 金	28 月	29 火	しろごはん		こめ			—	—	590
			ホイコーロー	ぶたにく あげみそ	こめあぶら さんあんとう でんぷん	しょうが にんにく たけのこ キャベツ ほししいたけ あかピーマン	酒 濃口 豆板醤 オイスター	小麦	大豆・豚肉	
			ごも<スープ		りょく<とうはるさめ でんぷん	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	23.0

お知らせ

※7日(月)～11日(金)
ヨーグルト
業者から学校へ直送されます。

※7日(月)～11日(金)
さばの香味焼き
さばには小骨が残っていることがあります。

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 裸麦 米 塩 酒
酒: 米 米麹 砂糖
みりん: もち米 米麹 砂糖
赤みそ: 裸麦 大豆 塩
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
豚清湯(ガラスープ): 豚肉 小麦 大豆
赤ワイン: 赤ワイン 砂糖 塩 ぶどう色素
白ワイン: 白ワイン 砂糖 塩 カラメル色素
チキンスープ: 鶏肉
ウスター(ソース): 砂糖 酢 塩 カラメル色素 たまねぎ 香辛料 トマト
マギーブイヨン: 塩 たまねぎ 砂糖 香辛料
デミグラス(ソース): 小麦粉 ラード トマト たまねぎ 鶏肉 砂糖 にんじん 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
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
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
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
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
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 からし しょうゆ
(トマト)ケチャップ: トマト 砂糖 酢 たまねぎ 塩 香辛料
豆板醤: 唐辛子 塩 そら豆 酒
オイスター(ソース): カキ 砂糖 酢 塩 でん粉 カラメル色素
ドレッシング香りごま: なたね油 ごま油 砂糖 しょうゆ 酢 塩 小麦 大豆 水あめ ごま
ハヤシルウ: 小麦粉 砂糖 水あめ 牛肉 バター粉 パプリカ 塩 トマト粉 ゼラチン 大豆 鶏肉 たまねぎ 野菜エキス ナツメグ ローレル 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

※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