〔小学校〕

1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 主食およびおかず	食材名 血や肉・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21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	—	
		8 水		コッペパン	だっしゅんにゅう	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	—	631
				くろまめきなこクリーム	きなこ にゅう	くろまめきなこクリーム だいずゆ バームゆ コーンゆ ごまあぶら さとう みずあめ		塩	乳	大豆・ごま	
				ミートボールのスープ	チキンボール とりにく だいず	マロニー しょくぶつゆ パンこ さとう でんぷん なたねあぶら しょくぶつゆ	たまねぎ にんじん はくさい パセリ たまねぎ	チキンスープ 淡口 塩 こしょう 丸鶏がらスープ しょうゆ 塩 香辛料	小麦	大豆・鶏肉	22.5
				じゃがいもとベーコンのチーズに	ナチュラルチーズ ベーコン ぶたにく	じゃがいも こめあぶら バター さとう でんぷん みずあめ	たまねぎ にんじん きやいんげん	マギーブイヨン 塩 こしょう 豚清湯 塩 香辛料	小麦・乳	大豆・豚肉	
		8 水	9 木	せきほん（しょうがたっぷりうどん）	あずき	こめあぶら せきほん もちごめ こめ			—	—	734
				ぶりのてりやき	ぶりのてりやき ぶり	さとう でんぷん	しょうが	しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆	
				きんぴらごぼう	だいず	こめあぶら さんあんとう さとう こめあぶら でんぷん こむぎこ	ごぼう にんじん きやいんげん ごぼうチップス ごぼう	酒 みりん 濃口 昆布だし しいたけだし みりん いりこだし しょうゆ 塩 酒 かつおだし	小麦	大豆	
				そうに	とりにく かまぼこ たら だいず	にこみもち もちごめ でんぷん さとう でんぷん	にんじん だいずもやし ねぎ ほししいたけ はくさい こんにゃくこ	かつおだし 昆布だし 塩 酒 みりん 淡口 濃口 塩 コチニール色素	小麦	大豆・鶏肉	30.4
				いっしょくごましお		ごましお いりごま でんぷん		塩	—	ごま	
		8 水	9 木	コッペパン	だっしゅんにゅう	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	—	611
			10 金	はくさいのクリームに	しろはなまめ 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 だいず だっしゅんにゅう ぶたにく	しょくぶつゆ しょくぶつゆし ベーコン さとう でんぷん みずあめ	はくさい にんじん たまねぎ ブロッコリー クリームコーン	クリームポタージュ 塩 こしょう 白ワイン 塩 香辛料	小麦・乳	大豆・豚肉	22.5
				イタリアンサラダ	まぐろみずに まぐろ	さんあんとう	キャベツ にんじん アスパラガス	酢 淡口 塩 こしょう イタリアンドレッシング 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
		9 木	10 金	しろごはん		こめ			—	—	615
				あつやきたまご	あつやきたまご たまご	だいずゆ なたねあぶら でんぷん さとう		しょうゆ 塩	卵・小麦	大豆	
				ひじきサラダ	ひじき	さんあんとう	にんじん スイートコーン ぎゅうり	淡口 酢 白向夏ドレッシング	小麦	大豆	22.3
				こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		こまつな たまねぎ にんじん	煮干だし	—	大豆	
		10 金		せきほん（しょうがたっぷりうどん）	あずき	こめあぶら せきほん もちごめ こめ			—	—	621
				ちくぜんに	とりにく あつあげ さつまあげ すけそうたら いとより えそ	さといも さんあんとう こめあぶら でんぷん さとう なたねあぶら	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく はくしいたけ きやいんげん	濃口 淡口 みりん 塩	小麦	大豆・鶏肉	
				こうはくなます		さんあんとう	だいこん にんじん ゆず	酢 淡口	小麦	大豆	25.5
				いっしょくごましお		ごましお いりごま でんぷん		塩	—	ごま	
		14 火	15 水	コッペパン	だっしゅんにゅう	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	—	621
			16 木	チキンとまめのトマトに（ベジカつのひ（やさい）やく130g）	しろはなまめ 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 しょくぶつゆ	にんにく たまねぎ トマト にんじん	マギーブイヨン ケチャップ 赤ワイン クスター デミグラス 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉	29.8
				チーズサラダ	ナチュラルチーズ	さんあんとう こめあぶら	キャベツ にんじん きゅうり	酢 淡口 塩 こしょう クリーミードレッシング	小麦・乳	大豆	
		14 火	15 水	しろごはん		こめ			—	—	690
			16 木	さばホイルやき	さばホイルやき さば みそ	さといも こめこ		みりん	—	さば・大豆	
				ほうれんそうのアーモンドあえ		アーモンド さんあんとう	ほうれんそう にんじん	みりん 淡口	小麦	大豆 アーモンド	28.7
				げんちんじる（ひむかちさんちしょうのひ（さといも））	とうふ あぶらあげ	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	
		15 水	16 木	こくとうパン	だっしゅんにゅう	こくとうパン こむぎこ ショートニング さとう くろざとう		塩 イースト	小麦・乳	—	624
			17 金	とりにくとさつまいものあげに	とりにく	でんぷん さんあんとう こめあぶら さつまいも	にんじん グリンピース スイートコーン	酒 塩 濃口 みりん	小麦	大豆・鶏肉	29.7
				やさいスープ	ベーコン ぶたにく	さとう でんぷん みずあめ	にんじん たまねぎ パセリ だいこん	塩 こしょう 淡口 豚清湯 野菜ブイヨン 塩 香辛料	小麦	大豆・豚肉	
		16 木	17 金	しろごはん		こめ			—	—	654
				いかのてんぷらチリソースがけ	いかのてんぷら いか	こめあぶら さんあんとう バームゆ こむぎこ でんぷん とうもろこしこ	しょうが にんにく ねぎ えのきたけ ピーマン	豆板醤 ケチャップ 濃口 酒 塩	小麦	大豆・いか	
				ちゅうかコーンスープ		しょくとうはるさめ でんぷん	たまねぎ えのきたけ にんじん クリームコーン こぶ きくらげ	淡口 塩 こしょう 中華だし	小麦	大豆	21.6
				しそあじひじき	しそあじひじき ひじき	さとう みずあめ だいずゆ なたねあぶら	しそのみ	しょうゆ 塩	小麦	大豆	
		17 金		しろごはん		こめ			—	—	569
			14 火	ごまみそに	ぶたにく あかみそ みそ あつあげ あげボール すけそうたら	さといも さんあんとう すりごま さとう でんぷん だいずゆ	にんじん ごぼう こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう	濃口 塩	小麦	大豆・豚肉 ごま	
				あおまめサラダ		さんあんとう こめあぶら	スイートコーン ブロッコリー にんじん きゅうり あおまめ	淡口 酢 塩	小麦	大豆	26.1
				みかん			みかん		—	—	
		20 月	21 火	チーズパン	だっしゅんにゅう 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	—	619
			22 水	ポトフ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ	チキンスープ マギーブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉	
				アスパラガスのサラダ	まぐろみずに まぐろ	さんあんとう こめあぶら	きゅうり にんじん アスパラガス スイートコーン	淡口 塩 こしょう 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆	29.9
				ミックスベリーヨーグルト（ちょくそう）	ミックスベリーヨーグルト だっしゅんにゅう クリーム げんりょうにゅう ゼラチン	さとう でんぷん	ラズベリー りんご いちご パイナップル モモ		乳	りんご ゼラチン	
		21 火	22 水	しろごはん（きゅうこしゃかんでしゅうかんメニュー）		こめ			—	—	623
			23 木	さけのしおやき	さけ	こめあぶら		塩	—	さけ	
				たかなのあぶらいため	ちりめん	いりごま ごまあぶら さんあんとう	たかなづけ たかな	濃口 みりん 塩 酢 うこん粉	小麦	大豆・ごま	29.3
				すいとんじる	とりにく あぶらあげ	すいとん こむぎこ でんぷん	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	かつおだし 淡口 みりん 塩	小麦	大豆・鶏肉	
		22 水	23 木	げんりょうこめこパン	だっしゅんにゅう	こめこ こむぎこ ショートニング さとう		塩 イースト	小麦・乳	—	599
			24 金	ウインナーとやさいのスパゲティ	ウインナー ぶたにく	スパゲティ さんあんとう とんし でんぷん バームゆ	ピーマン ほうれんそう トマト たまねぎ マッシュルーム たまねぎ	ケチャップ クスター 塩 こしょう 塩 香辛料 コチニール色素	小麦	豚肉	23.7
				やさいサラダ		さんあんとう	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	白向夏ドレッシング 淡口 酢	小麦	大豆	
		23 木	24 金	しろごはん		こめ			—	—	593
			20 月	ぎゅうにくのちゃんちゃんやき	ぎゅうにく みそ	さんあんとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ だいずもやし	濃口 みりん	小麦	大豆・牛肉	
				すましじる	わかめ とうふ かまぼこ たら だいず	さといも でんぷん	にんじん えのきたけ みつば	かつおだし 昆布だし 淡口 酒 塩 コチニール色素	小麦	大豆	23.2
		24 金	20 月	しろごはん（じゅけんだいおうえんメニュー）		こめ			—	—	715
			21 火	カツカレー（とんかつ／やさいカレー）	とんかつ ぶたにく だいず	こめあぶら パンこ でんぷん しょくぶつゆし		塩 香辛料 しょうゆ	小麦	大豆・豚肉	
						じゃがいも しょくぶつゆ はちみつ	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	小麦	大豆	28.4
				グリーンサラダ		さんあんとう	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	
		27 月	28 火	こくとうパン	だっしゅんにゅう	こくとうパン こむぎこ ショートニング さとう くろざとう		塩 イースト	小麦・乳	—	686
			29 水	ポークシューマイ（3こ）	ポークシューマイ ぶたにく	さんあんとう でんぷん さとう パンこ こむぎこ みずあめ	たまねぎ しょうが	淡口 酢 香辛料 塩	小麦	大豆・豚肉	29.7
				もやしいため		でんぷん	りょくとうもやし こう にんじん	塩 こしょう 淡口 中華だし	小麦	大豆	
				ほっぽうさい	ぶたにく うずらたまご	でんぷん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ヤングコーン きくらげ あおまめ はくさい	豚清湯 塩 こしょう 淡口	小麦・卵	大豆・ごま	
		28 火	29 水	しろごはん		こめ			—	—	630
			30 木	とりてん（きょうどりょうり（あわいたけん））	とりにく かつおぶし こんぶ にぼし	こめあぶら おこのみやきこ こむぎこ でんぷん さとう	しょうが	酒 塩麹 淡口 ベーキングパウダー 塩	小麦	大豆・鶏肉	
				いっしょくかぼすほんず		さとう	かぼす	しょうゆ 酢 塩 しいたけエキス カラメル色素	小麦	大豆	32.5
				ゆでやさい			キャベツ にんじん		—	—	
				のっぺいじる	とうふ	でんぷん じゃがいも	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	
		29 水	30 木	コッペパン	だっしゅんにゅう	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	—	702
			31 金	コーンポタージュ	ひよこまめ ぎゅうにゅう なまクリーム せいにゅう だいず だっしゅんにゅう ぶたにく	じゃがいも しょくぶつゆ しょくぶつゆし ベーコン さとう でんぷん みずあめ	たまねぎ にんじん グリンピース スイートコーン クリームコーン	クリームポタージュ 塩 こしょう 豚清湯 塩 香辛料	小麦・乳	大豆・豚肉	
				だいこんサラダ	いろつきかまぼこ たら ほき	さんあんとう こめあぶら でんぷん さとう えごまゆ	きゅうり だいこん キャベツ	酢 淡口 塩 こしょう 塩 紅麹色素	小麦	大豆	23.1
				みかんクレープ（ちょくそう）	とうふゆう	みかんクレープ さとう こめこ みずあめ こめあぶら だいずゆ でんぷん	みかん みかんかじゅう	カラメル色素 カロチノイド色素 ベーキングパウダー レモン汁	—	大豆	
		30 木	31 金	しろごはん		こめ			—	—	598
			27 月	きりぼしだいこんいため（きょうどりょうり（ぶやきぎつん））	あぶらあげ さつまあげ すけそうたら いとより えそ	さんあんとう こめあぶら でんぷん さとう なたねあぶら	きりぼしだいこん ごぼう にんじん きやいんげん	みりん 淡口 塩	小麦	大豆	
				いしかりじる（きょうどりょうり（ほっかいどう））	さけ あげみそ みそ	さといも	しょうが だいこん にんじん はくさい ねぎ	酒 昆布だし かつおだし	—	大豆・さけ	24.1
				こぎかなのつくだに	こぎかなのつくだに ちりめん	さとう みずあめ	がんてん	塩 酢	—	—	
		31 金	27 月	しろごはん		こめ			—	—	651
			28 火	すきやきに	ぎゅうにく やきとうふ	さんあんとう	たまねぎ にんじん だいずもやし はくさい いとこんにゃく ねぎ	酒 塩 みりん 濃口	小麦	大豆・牛肉	
				ごぼうのツナサラダ	まぐろみずに まぐろ	たまごぶしまろマヨネーズ さんあんとう	にんじん きゅうり ごぼう	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆	25.0

お知らせ

※20日(月)～24日(金)のミックスベリーヨーグルトは業者から学校へ直送します。

※20日(月)～24日(金)
鮭の塩焼きには、骨が残っている場合があります。しっかりかんで食べましょう。

※27日(月)～31日(金)のみかんクレープは業者から学校へ直送します。

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 早川
大豆 裸麦 塩

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

豆板醤
唐辛子 塩 そら豆 酒

チキンスープ
鶏肉

ウスター(ソース)
砂糖 酢 たまねぎ 香辛料 塩 トマト カラメル色素

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 でん粉 にんじん 砂糖 塩 黒こしょう 植物油脂

(トマト)ケチャップ
トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料

クリームポタージュ
小麦粉 食用植物油脂 脱脂粉乳 砂糖 全粉乳 塩 たまねぎ かぼちゃ 豚脂 乳 大豆 豚肉 でん粉 香辛料

丸鶏がらスープ
塩 食用油脂 たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こしょう チキンエキス

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 バーム油 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 バーム油

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

青じそドレッシング
酢 砂糖 しょうゆ 塩 梅肉 ほたて 青じそ かつおだし

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

※Aコース、Bコース、Cコースの目校のコースを見て、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、栗子野小、明和小
南小、東小、西小