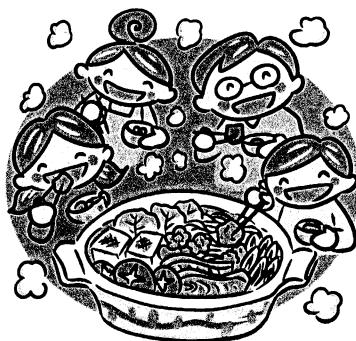


D コース	E コース	献立名		食 材 料				アレルギー表示		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		主食およびおかず		血や肉・骨になるもの (赤)	力やねつになるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 8品目	☆推奨 20品目	
全給食日		牛 乳		牛 乳				乳	—	
2月	3火		減量コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	830
			ミートビーンズスパゲティ	豚肉 大豆	スパゲティ 三温糖	たまねぎ トマト しめじ グリーンピース にんじん	にんにく しょうが 赤ワイン ケチャップ ウスター 塩 こしょう	小麦	大豆 豚肉	
			ごぼうのサラダ		三温糖 卵不使用マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	淡口 酢	小麦	大豆	32.9
3火	4水		白ご飯		米			—	—	
			煮しめ 郷土料理 宮崎県	とり肉 厚揚げ 揚げボール たら いとよりたい 大豆	三温糖 さといも でん粉 砂糖 大豆油	大根 にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	煮干しだし 濃口 みりん	小麦	大豆 鶏肉	752
			ごま酢和え	まぐろみず煮 まぐろ	三温糖 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	33.2
4水	5木		白ご飯		米			—	—	
			大豆とじゃがいもの磯煮	さつま揚げ 大豆 ひじき たら いとよりたい 大豆	じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	にんじん 青豆 たまねぎ	濃口 みりん 塩	小麦	大豆	758
			豚汁	フチ豆腐 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 大豆	さといも でん粉	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	しょうが	—	大豆 豚肉	30.3
5木	6金		コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	832
			まぐろカツ	まぐろカツ まぐろ 大豆	米油 パン粉 植物油 砂糖 小麦粉 でん粉	たまねぎ	みりん しょうゆ ほたてエキス 塩 しょうが	小麦	大豆	
			グリーンサラダ		三温糖	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	37.1
			コーンスープ	とり肉 牛乳		たまねぎ にんじん スイートコーン クリームコーン	野菜パイオン 塩 こしょう クリームポタージュ	乳 小麦	鶏肉	
6金	2月		白ご飯		米			—	—	
			親子丼	かまぼこ とり肉 卵 たら	三温糖 でん粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 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	748
			さといものみそ汁	絹厚揚げ みそ わかめ 油揚げ 豆乳	さといも でん粉 砂糖 なたね油	にんじん ねぎ	煮干しだし	—	大豆	32.4
9月	10火		コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	809
			冬野菜の クリーム煮 ベジ活の日 野菜が 約155g	とり肉 牛乳 白いんげん豆 生クリーム ナチュラルチーズ 生乳 大豆	さつまいも 植物油	たまねぎ にんじん カリフラワー	クリームポタージュ	小麦 乳	大豆 鶏肉	
			彩り野菜サラダ	色つきかまぼこ たら ほき	三温糖 砂糖 でん粉 えごま油	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	30.7
10火	11水		白ご飯		米			—	—	
			マーボー豆腐	豚肉 大豆 みそ 赤みそ 豆腐	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ 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	777
11水	12木		三色ナムル		三温糖 ごま油 いりごま	緑豆もやし 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	32.6
			白ご飯		米			—	—	
12木	13金		チキンチキンごぼう	とり肉	米油 でん粉 三温糖	ごぼう にんじん 青豆	濃口 みりん 酒	小麦	大豆 鶏肉	765
			チンゲンサイのスープ	お魚パスタ 油揚げ たら	でん粉 砂糖 水あめ 米 米麹	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	37.3
13金	9月		コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	781
			メープルジャム		メープルジャム 砂糖・メープルシュガー	寒天	カラメル色素	—	—	
			ムケッカ	たら(粉付き) 大豆 たら	米油 じゃがいも 三温糖 でん粉 とうもろこし粉 米粉	たまねぎ しめじ トマト にんじん グリンピース	にんにく 野菜パイオン 塩 こしょう ケチャップ ウスター	—	大豆	36.2
			ちりめんサラダ	ちりめん	三温糖	きゅうり にんじん ほうれんそう	酢 淡口	小麦	大豆	
16月	17火		白ご飯		米			—	—	
			ポークカレー	豚肉 ひよこ豆	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	788
17火	18水		野菜のガーリックソテー	お魚ソーセージ 魚肉 大豆	米油 植物油 でん粉 小麦 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 緑ピーマン	にんにく粉 塩 こしょう 淡口 酢 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	27.8
			コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	
18水	19木		かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ 豚肉 大豆	小麦粉 植物油 水あめ 砂糖 豚脂 でん粉 パン粉	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	779
			星のチーズサラダ	ナチュラルチーズ	三温糖	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	
			彩り野菜スープ	油揚げ 白身魚とごぼうの団子 たら いとよりたい 豆腐	三温糖 砂糖 でん粉	にんじん スイートコーン しめじ ブロッコリー ごぼう	野菜パイオン 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	33.6
			白ご飯		米			—	—	
19木	20金		牛鍋 郷土料理 神奈川県	牛肉 焼き豆腐 豆乳	マロニー 三温糖 でん粉	糸こんにゃく えのきたけ にんじん ねぎ	酒 濃口 みりん 塩	小麦	大豆 牛肉	734
			ブロッコリーの酢の物	昆布 たら 糸かまぼこ	三温糖 でん粉 砂糖	ブロッコリー きゅうり キャベツ	酢 淡口	小麦	大豆	28.6
20金	16月		わかめご飯	わかめ	米 砂糖		塩	—	—	
			かぼちゃのそぼろ煮	油揚げ とり肉	三温糖 でん粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん 青豆	塩 濃口 みりん	小麦	大豆 鶏肉	754
23月	24火		なめこのみそ汁	フチ豆腐 わかめ みそ 大豆 豆乳	でん粉	たまねぎ 大根 にんじん なめこ ねぎ	煮干しだし	—	大豆	28.6
			ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	862
24火	23月		もみの木型ハンバーグ	もみの木ハンバーグ とり肉 豚肉 大豆	三温糖 豚脂 砂糖 でん粉	しめじ たまねぎ トマト たまねぎ	デミグラス ウスター 赤ワイン ケチャップ 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	白いんげん豆	マカロニ じゃがいも 三温糖	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ 野菜ジュース	ケチャップ 野菜パイオン 塩 こしょう にんにく	小麦	—	31.3
			クリスマスケーキ	豆乳 大豆粉	クリスマスケーキ 砂糖 米粉 水あめ 植物油 でん粉 大豆油	こんにゃく	ココア粉	—	大豆	
			白ご飯		米			—	—	
24火	23月		いわしのみぞれ煮	いわし	砂糖 でん粉	大根	しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆	752
			ゆず和え	かつおぶし	三温糖	白菜 にんじん ほうれんそう ゆず	淡口 酢	小麦	大豆	27.3
			のっぺい汁	豆腐 油揚げ	さといも でん粉	大根 にんじん ごぼう ねぎ	かつおだし 酒 淡口 塩	小麦	大豆	
			減量チーズパン	脱脂粉乳 ナチュラルチーズ	チーズパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	795
24火	23月		五目うどん	さつま揚げ とり肉 たら いとよりたい 大豆	うどん 砂糖 でん粉 大豆油	にんじん 干しいたけ ねぎ たまねぎ	煮干しだし 淡口 濃口 みりん 塩 塩	小麦	大豆 鶏肉	38.2
			元気サラダ	かまぼこ たら	砂糖 でん粉		塩 コチニール色素	—	—	
			白ご飯	ローズハム 昆布 かつおぶし 豚肉	三温糖 いりごま 米油 水あめ 砂糖	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 豚肉 ごま	749
24火	23月		肉じゃが	豚肉 油揚げ	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 濃口 みりん	小麦	大豆 豚肉	27.6
			もやしの和え物		三温糖 米油	緑豆もやし きゅうり にんじん	酢 淡口	小麦	大豆	
			白ご飯		米			—	—	
			酢魚	絹厚揚げ 豆乳	米油 でん粉 三温糖 でん粉 砂糖 なたね油	たけのこ にんじん たまねぎ ヤングコーン 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 緑ピーマン 干しいたけ	にんにく 濃口 酢 ケチャップ	小麦	大豆	780
24火	23月		けんちん汁	たら(粉付き) たら	でん粉 とうもろこし粉 米粉 でん粉			—	—	32.8
			油揚げ 豆腐	さといも	大根 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		

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

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 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

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

野菜パイオン 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 小麦粉 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 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 バーム油

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 バーム油

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

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 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 グリン 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

※Dコース、Eコース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。

Dコース…西岳中、五十市中 沖水中、妻ヶ丘中 姫城中

Eコース…庄内中、中郷中 小松原中、祝吉中 西中

※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)