

《中学校》

1月分予定献立表

令和6年度 都城学校給食センター

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	－	
	8 水		白ご飯		米			－	－	718
			筑前煮 	とり肉 厚揚げ	さといも じゃがいも 三温糖 米油	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん	濃口 淡口 みりん	小麦	大豆 鶏肉	
			紅白なます	油揚げ	三温糖	大根 にんじん ゆず	酢 淡口	小麦	大豆	
8 水	9 木		白ご飯		米			－	－	766
			炒り豆腐	高野豆腐	米油 三温糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青豆	和風だしの素 酒 みりん 濃口 淡口	小麦	大豆	
			豚汁	さつまいも 大豆	さといも じゃがいも 三温糖 米油	たまねぎ	塩	－	大豆 豚肉	
9 木	10 金		コッペパン 	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	－	743
			チヂミ	豆腐 おから	米油 ごま油 いりごま	チヂミ 米粉 じゃがいも ショートニング 米粉 砂糖 鶏脂 ごま油	濃口 酢 みりん コチュジャン しょうゆ 塩 にんにく 香辛料	小麦	大豆 鶏肉 ごま	
			彩りサラダ	まぐろ水煮	昆布 かつお節	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
			わかめスープ	豆腐 油揚げ わかめ		にんじん たまねぎ もやし ねぎ	塩 こしょう 野菜ブイヨン 淡口	小麦	大豆	
10 金			白ご飯		米			－	－	723
			厚焼きたまご	卵	大豆油 なたね油 砂糖 米粉		しょうゆ 塩	卵 小麦	大豆	
			雑煮 	とり肉	白玉もち もち米粉 米粉	にんじん 大豆もやし 干しいたけ 白菜 みつば	かつおだし 昆布だし 酒 みりん 濃口 淡口 塩	小麦	大豆 鶏肉	
			れんこんのきんぴら	ちくわ	米油 三温糖	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	
	14 火		コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	－	770
			冬野菜のクリーム煮	生クリーム 生乳 大豆	とり肉 牛乳 白いんげん豆 ナチュラルチーズ	たまねぎ にんじん カリフラワー 白菜 ブロッコリー	クリームポタージュ 塩 こしょう	小麦 乳	鶏肉 大豆	
			日向夏ドレッシングサラダ	色つきかまぼこ	三温糖	にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン	日向夏ドレッシング 淡口 酢 塩 かつおだし 紅麹色素	小麦	大豆	
14 火	15 水		白ご飯		米			－	－	730
			豚丼 	豚肉	三温糖 米粉	ごぼう たまねぎ にんじん 切干大根 干しいたけ さやいんげん	しょうが 酒 濃口 淡口 みりん	小麦	大豆 豚肉	
15 水	16 木		いものこ汁	豆腐 油揚げ みそ	さといも じゃがいも さつまいも	にんじん しめじ ねぎ	煮干しだし	－	大豆	30.6
			白ご飯		米			－	－	
			ヒレカツ 	豚肉 大豆	パン粉 植物油 米粉		しょうゆ 塩 香辛料	小麦	豚肉 大豆	
16 木	17 金		野菜カレー		じゃがいも	たまねぎ にんじん 青豆	にんにく カレーN 米粉のルー Fルー クスター	小麦	大豆	31.6
			野菜のガーリックソテー		米油	キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ ピーマン	にんにく粉 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	
			コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	－	
17 金			白身魚とさつまいものオーロラ和え	たら (粉つき)	米油 さつまいも 三温糖	にんじん 青豆	酒 濃口 ケチャップ	小麦	大豆	36.0
			彩り野菜スープ	油揚げ	でん粉 とうもろこし粉 米粉	にんじん スイートコーン しめじ ブロッコリー	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	
			白ご飯		米			－	－	
20 月	21 火		マーボー豆腐	豚肉 みそ 赤みそ 豆腐	三温糖 米粉	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 ぜらチン	761
			三色ナムル		いりごま 三温糖 ごま油	緑豆もやし きゅうり にんじん 小松菜	にんにく 淡口 酢	小麦	大豆 ごま	
			コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	－	
21 火	22 水		春巻き	豚肉	米油 大豆油 豚脂 小麦粉 ショートニング 春雨 米粉 砂糖 米粉 粉あめ	にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ	しょうゆ しょうが こしょう 塩	小麦	大豆 豚肉	799
			中華和え		三温糖 米油	緑豆もやし キャベツ ほうれんそう にんじん	淡口 酢	小麦	大豆	
			ワンタンスープ	たら	ワンタン でん粉 砂糖 水あめ 米 米麴	たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ ねぎ	中華だし 酒 淡口 塩 こしょう 塩	小麦	大豆	
22 水	23 木		白ご飯		米			－	－	713
			じぶ煮 	かまぼこ	小麦粉 花ふ さといも 三温糖	ほうれんそう たけのこ にんじん 干しいたけ	かつおだし 酒 淡口 濃口 みりん	小麦	大豆 鶏肉	
			きゅうりとわかめの酢の物	たら	砂糖 米粉	きゅうり にんじん	塩 コチニール色素	小麦	大豆	
23 木	24 金		白ご飯		米			－	－	707
			鮭の塩焼き 	鮭			塩	－	さけ	
			高菜の油炒め	ちりめん	ごま油 三温糖 いりごま	高菜漬	濃口 みりん	小麦	大豆 ごま	
24 金	20 月		豆乳みそ汁	豆腐 油揚げ みそ 豆乳	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ 大根 大根菜	煮干しだし	－	大豆	27.6
			減量黒糖パン	脱脂粉乳	黒糖パン 小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖		塩 イースト	小麦 乳	－	
			ラーメン (麺) 		ラーメン 小麦粉 米粉	寒天		小麦	－	
27 月	28 火		とんこつラーメン	焼豚	砂糖	キャベツ にんじん スイートコーン きくらげ もやし ねぎ	しょうが 淡口 濃口 豚白湯 にんにく 塩 こしょう 中華だし	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	30.5
			かみかみサラダ	まぐろ水煮	三温糖 卵不使用マヨネーズ	れんこん にんじん きゅうり ごぼう スイートコーン	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
			白ご飯		米			－	－	
28 火	29 水		鶏肉のちゃんちゃん焼き	とり肉 厚揚げ みそ	三温糖 米粉 米油	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ 干しいたけ ピーマン	酒 濃口 しょうが にんにく 淡口 みりん	小麦	大豆 鶏肉	760
			のっぺい汁	油揚げ 豆腐	さといも 米粉	大根 にんじん ごぼう ねぎ	かつおだし 酒 淡口 塩	小麦	大豆	
			ヨーグルト (直送)	ヨーグルト 全粉乳 ぜらチン	砂糖	寒天		乳	ぜらチン	
29 水	30 木		ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	－	797
			ポークビーンズ	ベーコン	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん トマト パセリ	野菜ブイヨン ウスター 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう	－	大豆 豚肉	
			チーズサラダ	ナチュラルチーズ	水あめ 砂糖		塩 香辛料	小麦 乳	大豆	
30 木	31 金		白ご飯		米			－	－	766
			いわし梅みそ煮 	いわし みそ	砂糖 米粉	しそ	みりん 塩 梅肉	－	大豆	
			めんまのきんぴら	さつまいも 大豆	米油 三温糖	めんま にんじん さやいんげん	酒 みりん 濃口	小麦	大豆	
31 金	27 月		大根のみそ汁	たら	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ	塩	小麦	大豆	27.0
			白ご飯	油揚げ 豆腐 わかめ みそ	じゃがいも	にんじん 大根 ねぎ	煮干しだし	－	大豆	
			中華丼 	豚肉 うすら卵 高野豆腐	でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン キャベツ きくらげ チンゲンサイ 青豆	しょうが 豚清湯 中華だし 塩 こしょう 淡口	小麦 卵	大豆 豚肉	
31 金	27 月		春雨サラダ		緑豆春雨 米油 卵不使用マヨネーズ	きゅうり キャベツ スイートコーン	酢 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	28.3
			黒糖パン	脱脂粉乳	黒糖パン 小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖		塩 イースト	小麦 乳	－	
			クリーミーカレーシチュー イタリアンサラダ	とり肉 白いんげん豆	じゃがいも	たまねぎ にんじん 青豆	チキンスープ カレーN シチューN	－	鶏肉	
31 金	27 月		紅鮭菜めし	紅鮭 かつお節	三温糖	にんじん キャベツ ブロッコリー 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	30.6
			肉豆腐	焼き豆腐	米 砂糖 ごま	青菜	塩	－	さけ ごま	
			けんちん汁	豚肉	マロニー 三温糖	白菜 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 豚肉	
31 金	27 月			豆腐	でん粉			－	－	711
				油揚げ	さといも	大根 にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	かつおだし 酒 淡口	小麦	大豆	
								－	－	

※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）

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～10日の雑煮には『もち』が入っています。よくかんで食べましょう。
※20日～24日の鮭の塩焼きには骨が残っている場合があります。気をつけて食べてください。
※20日～24日のヨーグルトは業者から学校へ直送いたします。

今月の調味料等

淡口（しょうゆ）	濃口（しょうゆ）
小麦 大豆 塩	大豆 小麦 塩

みそ	赤みそ
大豆 大麦 塩 米	大豆 大麦 塩

酒	みりん
米 米麴 砂糖 塩 水あめ	もち米 米麴 砂糖

中華だし（の素）
塩 米粉 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 米粉 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

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

イタリアンドレッシング
なたね油 酢 砂糖 塩 酒 たまねぎ 米油 香辛料 米粉 トマト

卵不使用マヨネーズ
植物油 水あめ 砂糖 塩 米粉 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 米粉 ポークエキス カラメル色素 酒 ぜらチン

和風だしの素
砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし

コチュジャン
みみそ 水あめ 米麴 唐辛子 砂糖 塩

豚白湯（ガラスープ）
豚肉 大豆

シチュー（フレーク）N
でん粉 パーム油 なたね油 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

※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
姫水中、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