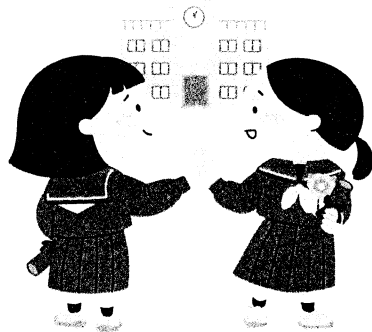


D コース	E コース	献立名		食 材 料				アレルギー表示		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		主食およびおかず		血や肉・骨になるもの (赤)	力やねつになるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 8品目	☆推奨 20品目	
全給食日		牛 乳		牛 乳				乳	—	
3 月	4 火		減量ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	786
			ほうれん草と ベーコンのスパゲティ	ベーコン 豚肉	バター スパゲティ 水あめ 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほうれんそう	淡口 塩 こしょう 塩 香辛料	小麦 乳	大豆 豚肉	31.7
			ごぼうのサラダ	色つきかまぼこ たら ぼき	米油 三温糖 砂糖 でん粉 えごま油 水あめ	ごぼう にんじん スイートコーン きゅうり	淡口 酢 塩 かつおだし 紅麹色素	小麦	大豆	
4 火	5 水		白ご飯		米			—	—	758
			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	30.3
			豚汁	プチ豆腐 豚肉 油揚げ みそ 大豆 豆乳	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	
5 水	6 木		白ご飯		米			—	—	795
			マグロカツ	マグロカツ まぐろ 大豆	米油 パン粉 植物油脂 砂糖 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	37.3
			もやしの和え物 さといものみそ汁	わかめ 豆腐 みそ 油揚げ	三温糖 さといも	緑豆もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	淡口 酢 煮干しだし	小麦	大豆	
6 木	7 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	—	823
			ミートボールと 豆のトマト煮	大豆 ミートボール とり肉 豚肉 大豆	じゃがいも 三温糖 でん粉 水あめ 大豆油 鶏脂	たまねぎ トマト 青豆 たまねぎ	デミグラス チキンスープ 塩 こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン	小麦	大豆 鶏肉 豚肉	30.1
			マカロニサラダ		マカロニ 卵不使用マヨネーズ 米油	きゅうり にんじん スイートコーン	塩 こしょう 酢 淡口	小麦	大豆	
7 金	3 月		白ご飯		米			—	—	772
			セルフ五目ずし 行事食 ひな祭り	とり肉 油揚げ さつま揚げ たら いとよりたい 大豆 豆腐	いりごま 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	干しいたけ にんじん ごぼう 青豆 たまねぎ	淡口 酒 酢 塩 塩	小麦	大豆 鶏肉 ごま	32.4
			すまし汁	魚そうめん いとよりたい	でん粉 砂糖 水あめ 植物油脂	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 淡口 塩 みりん	小麦	大豆	
4 火	3 月		ひなあられ	昆布 青のり	ひなあられ うるち米 砂糖 でん粉		塩 トマト粉 パプリカ粉 ほうれんそう粉	—	—	20 0.3
10 月	11 火		米粉パン	脱脂粉乳	米粉パン 米粉 小麦 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	813
			魚のエスカベッシュ ふわふわ卵スープ	たら (こなつき) たら 卵	米油 三温糖 でん粉 とうもろこし粉 米粉 じゃがいも パン粉	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 櫻ピーマン にんじん たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	レモン汁 淡口 白ワイン 塩 こしょう チキンスープ 丸鶏がらスープ 淡口 酒 塩 こしょう	小麦	大豆	44.4
			白ご飯		米			—	—	
11 火	12 水		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	796
			日向夏ドレッシングサラダ		三温糖	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん	日向夏ドレッシング 酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	27.0
			おめでとうゼリー	豆乳クリーム	おめでとうゼリー 砂糖 水あめ	いちご	紅麹色素	—	大豆	
12 水	13 木		白ご飯		米			—	—	812
			から揚げ (2こ)	とり肉	でん粉 米油		酒 塩 こしょう にんにく粉	—	鶏肉	
			きんぴらごぼう こがね汁	大豆 厚揚げ いとよりたい たら 大豆	さといも でん粉 でん粉 砂糖 大豆油	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく 大根 にんじん こんにゃく ねぎ	酒 みりん 濃口 かつおだし 淡口 酒 塩	小麦	大豆 大豆	42.3
13 木	14 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	—	797
			八宝菜	豚肉 高野豆腐	米油 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 緑豆もやし 青豆 きくらげ	しょうが 豚清湯 中華だし 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆 豚肉	
			フルーツ白玉		三色団子 上新粉 砂糖 でん粉 ダイゼリー ぶどう 砂糖 ダイゼリー もも 砂糖	もも バインアップル ぶどう もも	クチナシ色素 モナスカス色素 クチナシ色素 紅麹色素 紅麹色素	—	もも	32.2
14 金	10 月		白ご飯		米			—	—	763
			マーボー豆腐	豚肉 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 ぜらチン	29.9
			春雨サラダ	糸かまぼこ たら	米油 緑豆春雨 三温糖 でん粉 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	淡口 酢 かつおだし 昆布だし みりん 塩	小麦	大豆	
17 月	18 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	—	756
			ポークビーンズ	豚肉 大豆 ベーコン	じゃがいも 三温糖 水あめ 砂糖	たまねぎ にんじん トマト	野菜ブイヨン ウスター 赤ワイン ケチャップ こしょう 豚清湯	小麦	大豆 豚肉	35.7
			彩りサラダ		三温糖	にんじん きゅうり キャベツ スイートコーン	淡口 酢 クリーミードレッシング	小麦	大豆	
18 火	19 水		白ご飯		米			—	—	751
			厚揚げの甘辛炒め	厚揚げ とり肉 赤みそ	ごま油 すりごま 三温糖	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	32.2
			つみれ汁	油揚げ 白身魚とごぼうの団子 たら いとよりたい 豆腐	さといも 砂糖 でん粉	にんじん ほうれんそう えのきたけ ごぼう ねぎ	かつおだし 酒 淡口 塩 塩 昆布だし かつおだし しょうゆ	小麦	大豆	
19 水			白ご飯		米			—	—	740
			いわししょうがが煮 (地産地消の日(切干大根))	いわし	砂糖 でん粉		塩 みりん しょうが しょうゆ	小麦	大豆	
			切干大根の酢の物 じゃがいものみそ汁	昆布 厚揚げ みそ	三温糖 じゃがいも	切干大根 にんじん きゅうり にんじん 緑豆もやし たまねぎ 大根葉 ねぎ	淡口 酢 煮干しだし	小麦	大豆	25.5
	21 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	—	738
			チキンチャウダー	牛乳 とり肉 生クリーム 生乳 大豆	じゃがいも 植物油脂	にんじん しめじ パセリ たまねぎ	チキンスープ クリームポタージュ 塩 こしょう 白ワイン	乳 小麦	鶏肉 大豆	29.6
			キャベツのソテー	ウインナー 豚肉	米油 豚脂 でん粉 砂糖	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 塩 こしょう しょうが	小麦	豚肉 大豆	
21 金	17 月		わかめごはん	わかめ	米 砂糖		塩	—	—	782
			春の山菜うどん	とり肉 油揚げ かまぼこ たら	うどん 砂糖 でん粉	にんじん わらび えのきたけ たけのこ 干しいたけ ねぎ	塩 かつおだし 淡口 濃口 塩 コチニール色素	小麦	大豆 鶏肉	30.1
			たけのこサラダ	まぐろ水煮	三温糖 卵不使用マヨネーズ	きゅうり たけのこ にんじん	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
24 月	25 火		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	—	737
			炒めビーフン	豚肉	米油 ビーフン	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ニラ きくらげ	中華だし 塩 こしょう 濃口 ウスター	小麦	大豆 豚肉	30.9
			彩り野菜スープ	油揚げ お野菜つみれ すけとうたら	でん粉 砂糖	ごぼう スイートコーン にんじん たまねぎ 小松菜 にんじん かぼちゃ ほうれんそう	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう 塩	小麦	大豆	
25 火	24 月		白ご飯		米			—	—	749
			筑前煮	とり肉 厚揚げ さつま揚げ たら いとよりたい 大豆	さといも じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 大豆油	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ	濃口 淡口 みりん 塩	小麦	大豆 鶏肉	30.5
			いなりサラダ	油揚げ	米油 三温糖	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん	酢 淡口 塩	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

※10日(月)～14日(金)のフルーツ白玉には、一口大の団子が入っています。
よく噛んで食べましょう。



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 白菜粉 しょうが粉 植物油脂 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

白ワイン

白ワイン 塩 砂糖

豚清湯(カラスープ)

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

丸鶏がらスープ

塩 なたね油 たまねぎ にんじん キャベツ しょうゆ チキンエキス

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 ざつまいも粉 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

植物油脂 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 そろ豆 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 ぜらチン

レモン汁

レモン

※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)