

《中学校》

5月分予定献立表

令和7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 (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	—	
	7 水		白ご飯		米			—	—	774
			いわしの生姜煮	いわし いわしの生姜煮	砂糖 でん粉		しょうが しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆	
			にんじんしりしり	さつま揚げ 魚肉 大豆	米油 砂糖 大豆油	干しいたけ にんじん えのきたけ 青豆	みりん 淡口 塩	小麦	大豆	
			大根葉のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん 大根葉 大根	煮干しだし	—	大豆	
7 水	8 木		白ご飯		米			—	—	791
			中華丼	豚肉 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	大豆 豚肉	
	9 金		スパゲティサラダ	色付きかまぼこ ほき たら	スパゲティ 米油 卵不使用マヨネーズ 砂糖 でん粉 えごま油 水あめ	きゅうり にんじん スイートコーン	酢 塩 こしょう 淡口 塩 かつおぶし 紅麹色素	小麦	大豆	30.0
			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	—	
			さつま芋とり肉の オーロラソース和え	とり肉	さつま芋も でん粉 米油 三温糖 卵不使用マヨネーズ	にんじん スイートコーン グリンピース	ケチャップ 塩 こしょう	—	大豆 鶏肉	
			ワントンスープ	たら お魚パスタ 絹厚揚げ 豆乳	ワントン でん粉 砂糖 水あめ 米 米糖	たまねぎ もやし にんじん チンゲンサイ にら	中華だし 淡口 塩 こしょう 塩	小麦	大豆	
9 金			白ご飯		米			—	—	761
			マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	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 セラチン	
			三色のナムル		三温糖 ごま油 いりごま	緑豆もやし きゅうり にんじん 小松菜	にんにく 淡口 酢	小麦	大豆 ごま	
12 月	13 火		減量コッペパン	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	—	787
			ズッキーニのスパゲティ	豚肉 大豆	スパゲティ 三温糖	にんじん たまねぎ ピーマン ズッキーニ エリンギ	塩 こしょう ケチャップ ウスター	小麦	大豆 豚肉	
			チーズサラダ	ナチュラルチーズ	米油 三温糖	きゅうり キャベツ	淡口 酢 クリームドレッシング 塩 こしょう	小麦 乳	大豆	
13 火	14 水		白ご飯		米			—	—	782
			かつおカツ	かつお かつおカツ	米油 パン粉 砂糖 小麦粉 大豆油 でん粉	たまねぎ	しょうが しょうゆ 塩 かつおだし	小麦	大豆	
			きんぴらごぼう		米油 三温糖	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	酒 みりん 濃口 唐辛子	小麦	大豆	
14 水	15 木		白ご飯		米			—	—	771
			セコ・デ・チャンチョ	豚肉 大豆	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん トマト もやし パセリ 赤ピーマン	にんにく 野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう ケチャップ カレー粉 赤ワイン バヤシルウN	小麦	大豆 豚肉	
			ブロッコリーのサラダ		三温糖 卵不使用マヨネーズ	きゅうり スイートコーン にんじん ブロッコリー	酢 淡口	小麦	大豆	
15 木	16 金		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	—	805
			クリーミーカレーシチュー	とり肉 白いんげん豆	じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	チキンスープ シチューN カレーN	—	鶏肉	
			元気サラダ	ロースハム 昆布 かつおぶし 豚肉	三温糖 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	淡口 酢 塩 香辛料	小麦	大豆 豚肉	
16 金	12 月		白ご飯		米			—	—	774
			チンジャオロースー	牛肉 高野豆腐	米油 三温糖	たけのこ にんじん ピーマン	しょうが 酒 にんにく ウスター みりん 濃口	小麦	大豆 牛肉	
			ごま入り中華つくねスープ	中華つくね 油揚げ とり肉	緑豆春雨 いりごま 豚筋 でん粉 パン粉 砂糖 ごま油 大豆油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にら	塩 こしょう 淡口 中華スープ しょうゆ 塩 オイスター にんにく こしょう	小麦	大豆 ごま 鶏肉 豚肉 セラチン	
19 月	20 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	—	782
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん トマト 野菜ジュース 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	
			切干大根のサラダ	ちりめん	米油 三温糖 卵不使用マヨネーズ	切干大根 にんじん きゅうり	淡口 酢	小麦	大豆	
	21 水		白ご飯	豚肉 油揚げ 大豆 昆布	米油 三温糖	にんじん	みりん 酒 濃口	—	—	765
			刻み昆布と大豆の炒め物	さつま揚げ 魚肉 大豆	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ	塩	小麦	大豆 豚肉	
			だぶ汁	とり肉 絹厚揚げ 豆乳	さといも でん粉 三温糖 手まり麩 でん粉 砂糖 なたね油	にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおだし 淡口 酒 塩	小麦	大豆 鶏肉	
			たら かまぼこ	砂糖 でん粉		塩 コチニール色素				
21 水	22 木		白ご飯		米			—	—	792
			ぶり照焼き	ぶり ぶり照焼き	砂糖 でん粉		しょうが しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆	
			ほうれんそうのごま和え	油揚げ みそ 豆腐	三温糖 すりごま	ほうれんそう にんじん スイートコーン	みりん 濃口	小麦	大豆 ごま	
22 木	23 金		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	—	856
			とり肉のエスニカン	とり肉 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	米油 じゃがいも 植物油	たまねぎ にんじん	カレー粉 塩 こしょう クリームポタージュ (A)	小麦 乳	大豆 鶏肉	
			さわやかサラダ	まぐろ まぐろ水煮	三温糖	ブロッコリー きゅうり スイートコーン	酢 淡口 塩 こしょう 日向夏ドレッシング 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
23 金	19 月		たけのこご飯	とり肉 油揚げ	米 なたね油 砂糖	たけのこ	しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし ポークエキス	小麦	大豆 豚肉 鶏肉	778
			炒り豆腐	さつま揚げ 高野豆腐 魚肉 大豆	米油 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青豆 たまねぎ	和風だし 酒 みりん 濃口 淡口 塩	小麦	大豆	
			いものこ汁	厚揚げ 油揚げ みそ	じゃがいも さつまいも さといも	にんじん ごぼう ねぎ	煮干しだし	—	大豆	
26 月	27 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	—	854
			マカロニのクリーム煮	とり肉 牛乳 ナチュラルチーズ 白いんげん豆 生クリーム	じゃがいも マカロニ 植物油	たまねぎ にんじん グリンピース	クリームポタージュ (A) 塩 こしょう	小麦 乳	大豆 鶏肉	
			たけのこのサラダ	おさかなソーセージ 魚肉 大豆	三温糖 卵不使用マヨネーズ 植物油 でん粉 小麦 砂糖	きゅうり たけのこ にんじん	淡口 酢 塩 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 火	28 水		白ご飯		米			—	—	765
			厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉 大豆	でん粉 三温糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ	塩 こしょう 中華だし 淡口	小麦	大豆 豚肉	
			もやし炒め	さつま揚げ 魚肉 大豆	米油 でん粉 砂糖 大豆油	緑豆もやし キャベツ ピーマン	にんにく 中華だし 塩 こしょう	—	大豆	
28 水	29 木		白ご飯		米			—	—	794
			チキンカレー	とり肉 ひよこ豆	じゃがいも	たまねぎ にんじん	にんにく デミグラス チキンスープ カレーN Fカレー 米粉のカレー ウスター	小麦	大豆 鶏肉	
			ツナサラダ	まぐろ まぐろ水煮	米油 三温糖 卵不使用マヨネーズ	きゅうり ブロッコリー にんじん	酢 淡口 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
29 木	30 金		減量コッペパン	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	—	798
			切干大根入り焼きそば	豚肉 ちくわ 魚肉 大豆	米油 小麦粉 でん粉 砂糖 大豆油	寒天 切干大根 たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン こんにゃく	焼きそばソース ウスター 塩 こしょう 塩 クチナシ色素 塩	小麦	大豆 豚肉 りんご	
			フルーツカクテル		ダイゼリー シャインマスカット 砂糖	もも バインアップル マスカット	クチナシ色素	—	もも	
					ダイゼリー 梨 砂糖	梨				
					ダイゼリー ぶどう 砂糖	ぶどう	クチナシ色素 紅麹色素			
					ナタデココ ナタデココ 砂糖					
30 金	26 月		白ご飯		米			—	—	758
			ピーマンの肉みそ丼	豚肉 大豆 みそ 赤みそ	でん粉 三温糖	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ れんこん	しょうが 酒 みりん 濃口	小麦	大豆 豚肉	
			わかめスープ	絹厚揚げ 豆乳	緑豆春雨 でん粉 砂糖 なたね油	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	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	29.4

※栄養価は八訂成分表で計算しています。
※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

※12日(月)～16日(金)のかつおカツと、19日(月)～23日(金)のぶりの照焼きには骨が残っている場合があります。
気を付けて食べてください。

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	大豆 大麦 塩
酒	みりん
米 米糖 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 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（A）	
小麦粉 乳 塩 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉	
クリームドレッシング	
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 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	
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 でん粉 トマト	
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	
中華スープ（ストック）	
塩 鶏肉 鶏脂 豚肉 野菜エキス ごま油 小麦 大豆 しょうゆ カラメル色素 セラチン 香辛料	
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 セラチン	
和風だしの素	
砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし	
焼きそばソース【粉末】	
砂糖 塩 粉末ソース 豚脂 かつおぶし 香辛料 いしづき マスター 小麦粉 でん粉 カラメル色素 りんご 大豆	
野菜ジュース	
トマト にんじん めかベツ 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 クレソン 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	
シチュー（フレーク）N	
でん粉 バーム油 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	
ハヤシ（フレーク）N	
バーム油 なたね油 でん粉 砂糖 塩 キャベツ粉 しいたけ粉 トマト粉 たまねぎ粉 野菜ペースト 米粉 マッシュルーム粉 粉末ソース カラメル色素 香辛料	

※Dコース、Eコース本校のコースを見て、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