

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		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	—	788
			マーシャルピンズ	脱脂粉乳 大豆	マーシャルピンズ 大豆油 バーム油 コーン油 砂糖		ココア粉 塩	乳	大豆	
			チキンチャウダー	生クリーム 牛乳 とり肉 生乳 大豆	じゃがいも 植物油	にんじん しめじ パセリ たまねぎ	チキンスープ クリームチーズ 塩 こしょう 白ワイン	乳 小麦	鶏肉 大豆	
			ほうれんそうのソテー	豚肉 ベーコン	米油	にんじん 緑豆もやし ほうれんそう スイートコーン	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆 豚肉	
3火	4水		白ご飯		米		塩 香辛料	—	—	782
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 大豆 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 セラチン	
			春雨サラダ	色つきかまぼこ	米油 緑豆春雨 三温糖	きゅうり キャベツ にんじん スイートコーン	淡口 酢	小麦	大豆	
4水	5木		白ご飯		米			—	—	755
			野菜のごまみそ煮	揚げボール 厚揚げ とり肉 赤みそ みそ 魚肉 大豆	三温糖 すりごま さといも でん粉 砂糖 大豆油	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ ごぼう	濃口 塩	小麦	ごま 大豆 鶏肉	
			梅肉和え	油揚げ	三温糖 砂糖 水あめ でん粉	梅肉 梅干	濃口 酢	小麦	大豆	
5木	6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	—	795
			かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ	米油	かぼちゃ たまねぎ りんご	しょうゆ ウスター ラック油 香辛料 かつおだし 紅麹色料	小麦	大豆 豚肉 りんご	
			フレンチドレッシングサラダ		砂糖 醤油 でん粉 バター 小麦粉 水あめ 植物油	きゅうり キャベツ 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	大豆	
			彩り野菜スープ	白身魚とごぼうの団子 たら いとよりたい 豆腐	油揚げ 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	野菜ブイヨン 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	
6金	2月		白ご飯		米			—	—	771
			酢魚	絹厚揚げ 豆乳	米油 三温糖 でん粉 でん粉 砂糖 なたね油	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン	ケチャップ 淡口 酢 酒	小麦	大豆	
			チンゲンサイスープ	たら (粉付き)	でん粉 とうもろこし粉 米粉 じゃがいも 緑豆春雨 でん粉	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	
9月	10火		卵不使用マヨネーズパン	脱脂粉乳	卵不使用マヨネーズパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	大豆	789
			キャベツのスープ煮	車麩ととり肉の肉団子 とり肉	じゃがいも 麩 なたね油	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう 淡口 しょうゆ 塩 香辛料	小麦	大豆 鶏肉	
			フルーツカクテル		ナタデココ ナタデココ さとう 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	クチナシ色料	—	もも	
					ダイゼリー さくらんぼ さとう	さくらんぼ	紅麹色料	—	—	
10火	11水		白ご飯		米			—	—	761
			豚キムチ	豚肉	米油	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら	にんにく 酒 濃口	小麦	大豆 豚肉	
			大根葉のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	砂糖	白菜 トマト たまねぎ	塩 にんにく 酢 唐辛子 酒 バブリカ色料	小麦	大豆 豚肉	
11水	12木		梅菜めし	かつお節	米 砂糖 ごま でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ 大根葉 ねぎ 広島菜 京菜 大根葉 梅	塩 煮干しだし 塩 アントシアニン色素 昆布だし	—	ごま	780
			筑前煮	揚げボール とり肉 厚揚げ	じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	にんじん たまねぎ ごぼう	濃口 淡口 みりん 酒 塩	小麦	大豆 鶏肉	
			切干大根のサラダ	まぐろ	米油 三温糖 卵不使用マヨネーズ	切干大根 にんじん スイートコーン きゅうり	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
12木	13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	—	786
			ホキフライ	ほき 大豆	米油	ウスター		小麦	大豆	
			アスパラソテー	とりにく みそ 黄大豆 青大豆 手羽豆 金時豆	米油	スイートコーン アスパラガス キャベツ にんじん しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト パセリ	野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口 塩 こしょう にんにく	小麦	大豆 大豆 鶏肉	
13金	9月		白ご飯		米			—	—	776
			ポークカレー	豚肉	じゃがいも	たまねぎ にんじん	にんにく 醤油 味噌のルー Fカラー カラーN ウスター	小麦	大豆 豚肉	
			カルシウムたっぷりサラダ	ちりめん わかめ ナチュラルチーズ	三温糖 米油	キャベツ にんじん きゅうり	カルシウム	小麦 乳	大豆	
16月	17火		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	—	794
			にんじんポタージュ	生クリーム より肉 みや大豆 牛乳 生乳 大豆	じゃがいも 植物油	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	塩 こしょう クリームポタージュ	小麦 乳	大豆 鶏肉	
			海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり	三温糖	糸寒天 キャベツ きゅうり にんじん	淡口 酢 青じそドレッシング	小麦	大豆	
				たら	糸かまぼこ でん粉 砂糖		かつおだし 昆布だし みりん 塩	小麦	大豆	
17火	18水		白ご飯		米			—	—	769
			牛肉と都城ごぼうのうま煮	さつま揚げ 牛肉 みや大豆の厚揚げ たら いとよりたい たちうお 大豆	三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 煮豆	酒 濃口 みりん しょうが 唐辛子	小麦	大豆 牛肉	
			おかか和え	かつお節	三温糖	たまねぎ	塩	小麦	大豆	
18水	19木		白ご飯		米			—	—	840
			まぐろフライ	まぐろ	米油	ウスター		小麦	大豆	
			ピーマンとちりめんの炒め物	ちりめん	パン粉 バター粉	塩 こしょう		小麦	大豆	
19木	20金		豆乳みそけんちん汁	豆乳	ごま油 でん粉 いりごま さといも	ピーマン 豆乳 乾ピーマン 乾ピーマン 豆乳 たら しめじ こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	濃口 みりん 煮干しだし	小麦	大豆 ごま	39.3
			米粉パン	脱脂粉乳	米粉パン 小麦 米粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	
			豚肉と豆のトマト煮	ベーコン 豚肉 みや大豆	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん トマト 煮豆	醤油 酢 白ワイン 塩 こしょう カスター ケチャップ	小麦	大豆 豚肉	
			野菜のガーリックソテー	魚肉 大豆 お魚ソーセージ	米油 植物油 でん粉 小麦 砂糖	小豆 さいいんげん にんじん スイートコーン	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう にんにく粉 塩 香辛料 たまねぎエキス かつおだし 酢 クチナシ色料 トマトリコピン色料	小麦	大豆	
20金	16月		白ご飯		米			—	—	815
			チキン南蛮(2個) (名物料理「宮崎県」)	とりにく	でん粉 米油 三温糖		塩 こしょう 濃口 酢	小麦	大豆 鶏肉	
			ノンエッグタルタルソース	大豆粉	ノンエッグタルタルソース なたね油 コーン油 バーム油 砂糖 水あめ	ピクルス たまねぎ こんにゃく パセリ	酢 塩 香辛料 うこん粉 レモン汁	—	大豆	
			ミニトマト (ひむか地産地消の日「ミニトマト」)	絹厚揚げ みそ	にんじん 切干大根 大根葉 ごぼう ねぎ	煮干しだし		—	大豆	
23月	24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	—	791
			ほうれん草とベーコンのスパゲティ	ベーコン	バター スパゲティ	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	小麦 乳	大豆 豚肉	
			ごぼうのサラダ	豚肉	水あめ 砂糖	ごぼう にんじん スイートコーン きゅうり	塩 香辛料 淡口 酢	小麦	大豆	
				まぐろ	米油 三温糖	野菜エキス 塩		小麦	大豆	
24火	25水		白ご飯		米			—	—	737
			肉じゃが	豚肉 油揚げ	米	たまねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん	酒 濃口 みりん	小麦	大豆 豚肉	
			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	
25水	26木		白ご飯		米			—	—	719
			いわし甘露煮	いわし	砂糖 でん粉 鶏蜜		しょうゆ 塩 みりん	小麦	大豆	
			切干大根の酢の物	昆布	三温糖	切干大根 にんじん きゅうり	酢 淡口	小麦	大豆	
26木	27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	—	881
			とり肉とさつまいもの揚げ煮	とり肉	でん粉 三温糖 米油 さつまいも	青豆	濃口 みりん 塩 酒	小麦	大豆 鶏肉	
			中華卵スープ	色つきかまぼこ 卵 たら ほき	でん粉 砂糖 でん粉 えごま油 水あめ	えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ スイートコーン	塩 こしょう 淡口 中華だし かつおだし 塩 紅麹色料	卵 小麦	大豆	
			アセロラゼリー		砂糖 でん粉	クリームコーン スイートコーン	塩	—	りんご	
27金	23月		白ご飯		米			—	—	752
			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	
			つみれ汁	野菜ミックスボール えそ	油揚げ でん粉 砂糖 なたね油	さといも 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 カロライド色素 いわしエキス	小麦	大豆	32.5

※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

※9日(月)～13日(金)のホキフライ、
と、16日(月)～20日(金)のまぐろ
フライ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)

小麦 大豆 塩

濃口(しょうゆ)

大豆 小麦 塩

みそ

大豆 大麥 塩

赤みそ

大豆 大麥 塩

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 白菜粉 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

白ワイン

白ワイン 塩 砂糖

豚清湯(ガラスープ)

豚肉 大豆

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 しょうゆ 塩 かつおだし 青じそ

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

卵不使用マヨネーズ

植物油 水あめ 砂糖 酢 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

豆板醤

唐がらし そら豆 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 セラチン

※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