

| D<br>コース | E<br>コース | 献立名      |               | 食 材 料                                                                                  |                                      |                                       |                                                  | アレルギー表示     |               | 栄養価<br>エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|----------|----------|----------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------|---------------|----------------------------------------|
|          |          | 主食およびおかず |               | 血や肉・骨になるもの<br>(赤)                                                                      | 力やねつになるもの<br>(黄)                     | からだの調子をととのえるもの<br>(緑)                 | 調味料・その他                                          | ★義務<br>8品目  | ☆推奨<br>20品目   |                                        |
| 全給食日     |          | 牛 乳      |               | 牛 乳                                                                                    |                                      |                                       |                                                  | 乳           | —             |                                        |
| 6/30月    | 1火       |          | コッペパン         | 脱脂粉乳                                                                                   | コッペパン<br>小麦粉 ショートニング 砂糖              |                                       | 塩 イースト                                           | 小麦 乳        | —             | 830                                    |
|          |          |          | ミートボールと豆のトマト煮 | ミートボール 大豆<br>とり肉 豚肉 大豆                                                                 | じゃがいも 三温糖<br>でん粉 水あめ 鶏脂 大豆油          | たまねぎ 青豆 トマト<br>たまねぎ                   | しょうが しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩 香辛料                     | 小麦 鶏肉 豚肉 大豆 | 30.5          |                                        |
| 1火       | 2水       |          | マカロニサラダ       |                                                                                        | マカロニ 米油 卵不使用マヨネーズ                    | きゅうり にんじん スイートコーン                     | 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ                                    | 小麦          | 大豆            |                                        |
|          |          |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
|          |          |          | 野菜かき揚げ        |                                                                                        | 米油<br>大豆                             | 野菜かき揚げ<br>たまねぎ にんじん ごぼう 春菊            | 塩 カロチノイド色素                                       | 小麦          | 大豆            | 732                                    |
|          |          |          | 郷土料理 鹿児島県     |                                                                                        |                                      | つぼ揚げ                                  | 塩 しょうゆ 酢 香辛料                                     | 小麦          | 大豆 鶏肉         |                                        |
|          |          |          | 鶏飯の具          | とりささみチャンク                                                                              | 砂糖                                   | 大根<br>にんじん さやえんどう                     | 酢 塩 たまねぎ粉 しょうゆ                                   | 卵 小麦        | 鶏肉 大豆         | 26.4                                   |
| 2水       | 3木       |          | 鶏飯の汁          | 卵 鶏糸卵                                                                                  | でん粉 砂糖 なたね油                          | 干しいたけ ねぎ                              | チキンスープ 醤油 しょうゆ しょうゆ しょうゆ                         | 卵 小麦        | 鶏肉 大豆         |                                        |
|          |          |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
| 3木       | 4金       |          | なすと豚肉のみそ炒め    | 豚肉 厚揚げ みそ                                                                              | 三温糖 米油 でん粉<br>パーム油                   | 揚げなす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン<br>なす            | 酒 しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩                            | 小麦          | 豚肉 大豆         | 780                                    |
|          |          |          | けんちん汁         | 豆腐 油揚げ                                                                                 | さといも                                 | 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 しょうゆ                                     | 小麦          | 大豆            | 31.7                                   |
|          |          |          | ミルクパン         | 脱脂粉乳 牛乳                                                                                | ミルクパン<br>小麦粉 ショートニング 砂糖              |                                       | 塩 イースト                                           | 小麦 乳        | —             |                                        |
|          |          |          | 八宝菜           | とり肉 高野豆腐                                                                               | 米油 でん粉                               | たまねぎ にんじん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ         | しょうゆ チキンスープ 中華だし しょうゆ しょうゆ                       | 小麦          | 鶏肉 大豆         | 784                                    |
|          |          |          | フルーツカクテル      | カットゼリー はちみつレモン<br>砂糖 はちみつ<br>ダイスゼリー ぶどう<br>砂糖<br>ダイスゼリー シャインマスカット<br>砂糖<br>ナタデココ<br>砂糖 | ぶどう<br>ぶどう<br>マスカット                  | レモン カロチノイド色素<br>クチナシ色素 紅緑色素<br>クチナシ色素 | —                                                | もも          | 30.8          |                                        |
| 4金       | 6/30月    |          | ゆかりご飯         |                                                                                        | 米 砂糖                                 | 赤しそ                                   | 塩 梅酢 酵母エキス                                       | —           | —             | 761                                    |
|          |          |          | ゴーヤチャンプルー     | 豚肉 厚揚げ かつお節                                                                            | 米油                                   | たまねぎ にんじん ゴーヤ 緑豆もやし                   | 和風だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ                              | 小麦          | 豚肉 大豆         | 32.4                                   |
| 7月       | 8火       |          | かぼちゃのみそ汁      | 油揚げ わかめ みそ                                                                             |                                      | かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ               | 煮干しだし                                            | —           | 大豆            |                                        |
|          |          |          | コッペパン         | 脱脂粉乳                                                                                   | コッペパン<br>小麦粉 ショートニング 砂糖              |                                       | 塩 イースト                                           | 小麦 乳        | —             | 786                                    |
|          |          |          | 豆とかぼちゃのコロッケ   | 豆とかぼちゃのコロッケ<br>金時豆 黒豆 手巾豆 大豆                                                           | 米油<br>砂糖 大豆油 パン粉 小麦粉                 | かぼちゃ                                  | 塩                                                | 小麦          | 大豆            |                                        |
|          |          |          | 日向夏ドレッシングサラダ  |                                                                                        | 三温糖                                  | きゅうり キャベツ にんじん                        | 酢 しょうゆ しょうゆ 日向夏ドレッシング                            | 小麦          | 大豆            | 32.3                                   |
|          |          |          | 彩り野菜スープ       | 白身魚とごぼうの団子 油揚げ<br>すけとうたら いとよりだい 豆腐                                                     | 砂糖 でん粉                               | にんじん スイートコーン えのきたけ ブロッコリー<br>ごぼう      | 野菜ブイヨン しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩 昆布だし かつおだし しょうゆ       | 小麦          | 大豆            |                                        |
| 8火       | 9水       |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
|          |          |          | 夏野菜カレー        | 牛肉 ひよこ豆                                                                                |                                      | たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン 青豆             | カレー N カラー 米粉のカレー ウスター                            | 小麦          | 大豆 牛肉         | 866                                    |
|          |          |          | 海藻サラダ         | 糸かまぼこ わかめ 昆わかめ 赤かえでのり<br>たら                                                            | 三温糖<br>でん粉 砂糖                        | 糸寒天 にんじん ブロッコリー きゅうり                  | しょうゆ 酢                                           | 小麦          | 大豆            | 31.2                                   |
|          |          |          | ヨーグルト         | ヨーグルト                                                                                  |                                      |                                       | かつおだし 昆布だし みりん 塩                                 | 乳           | ゼラチン          |                                        |
|          |          |          | 白ご飯           | 脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 ゼラチン                                                                     | 砂糖                                   | 寒天                                    |                                                  | —           | —             | 760                                    |
| 9水       | 10木      |          | 魚の南蛮漬         | たら (粉付き)                                                                               | 米油 三温糖<br>でん粉 とうもろこし粉 米粉             | たまねぎ にんじん ピーマン                        | 酒 酢 塩 しょうゆ                                       | 小麦          | 大豆            | 32.7                                   |
|          |          |          | 具だくさんみそ汁      | 油揚げ 豆腐 みそ                                                                              | さといも                                 | たまねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ              | 煮干しだし                                            | —           | 大豆            |                                        |
| 10木      | 11金      |          | 減量黒糖パン        | 脱脂粉乳                                                                                   | 黒糖パン<br>小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖           |                                       | 塩 イースト                                           | 小麦 乳        | —             | 871                                    |
|          |          |          | ジャージャー麺       | 豚肉 大豆 赤みそ                                                                              | ちゃんぽん麺<br>小麦粉 でん粉                    | たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ<br>こんにゃく         | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩 クチナシ色素                  | 小麦          | 大豆 豚肉         | 36.3                                   |
|          |          |          | ツナサラダ         | まぐろ                                                                                    | 卵不使用マヨネーズ 三温糖                        | ほうれんそう キャベツ にんじん                      | みりん しょうゆ<br>野菜エキス 塩                              | 小麦          | 大豆            |                                        |
| 11金      | 7月       |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
|          |          |          | セルフ五目寿司       | さつま揚げ とり肉 油揚げ<br>魚肉 大豆                                                                 | いりごま 三温糖<br>でん粉 砂糖 大豆油               | 干しいたけ にんじん ごぼう 青豆<br>たまねぎ             | しょうゆ 酒 酢 塩<br>塩                                  | 小麦          | 大豆 鶏肉 ぎま      | 762                                    |
|          |          |          | 七タ汁           | 魚そうめん<br>いとよりだい                                                                        | でん粉 砂糖 水あめ 紅花油                       | にんじん たまねぎ ねぎ                          | かつおだし 昆布だし しょうゆ しょうゆ<br>塩 みりん                    | 小麦          | 大豆            | 31.4                                   |
| 14月      | 15火      |          | 黒糖パン          | 脱脂粉乳                                                                                   | 黒糖パン<br>小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖           |                                       | 塩 イースト                                           | 小麦 乳        | —             | 789                                    |
|          |          |          | 冷やし中華サラダ      | ロースハム<br>豚肉<br>卵 鶏糸卵                                                                   | 米油 三温糖 いりごま<br>水あめ 砂糖<br>でん粉 砂糖 なたね油 | きゅうり もやし<br>水あめ 砂糖<br>でん粉 砂糖          | 酢 しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩 香辛料<br>しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 小麦 卵        | 大豆 豚肉 ぎま      | 29.8                                   |
|          |          |          | わかめスープ        | ブチ豆腐 油揚げ わかめ<br>豆腐                                                                     | でん粉<br>米                             | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ                    | 塩 しょうゆ 中華だし しょうゆ                                 | 小麦          | 大豆            |                                        |
|          |          |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
|          |          |          | いわしのかぼすレモン煮   | いわし                                                                                    | 砂糖 水あめ でん粉                           |                                       | かぼす レモン しょうゆ みりん 塩                               | 小麦          | 大豆            | 763                                    |
| 15火      | 16水      |          | おかか和え         | かつお節                                                                                   |                                      | きゅうり にんじん                             | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ                              | 小麦          | 大豆            | 30.9                                   |
|          |          |          | いものこ汁         | とり肉 油揚げ みそ                                                                             | じゃがいも さといも さつまいも                     | にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ                     | 煮干しだし しょうゆ                                       | —           | 大豆 鶏肉         |                                        |
| 16水      | 17木      |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
|          |          |          | マーボーなす        | 豚肉 豆腐 みそ 赤みそ                                                                           | 三温糖 でん粉 米油<br>パーム油                   | たまねぎ にんじん<br>干しいたけ たけのこ 干しいたけ 青豆      | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩                         | 小麦          | 大豆 豚肉 ぜらチン 鶏肉 | 755                                    |
| 17木      | 18金      |          | ワンタンスープ       | 油揚げ                                                                                    | ワンタン                                 | スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ           | 中華だし しょうゆ 塩 しょうゆ                                 | 小麦          | 大豆            | 26.0                                   |
|          |          |          | ミルクパン         | 脱脂粉乳 牛乳                                                                                | ミルクパン<br>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 豚肉 大豆                                                                             | じゃがいも 三温糖                            | たまねぎ にんじん パセリ トマト                     | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩 香辛料                     | —           | 大豆 豚肉         | 36.1                                   |
| 18金      | 14月      |          | 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 しょうゆ クリーミードレッシング                               | 小麦 乳        | 大豆            |                                        |
|          |          |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
|          |          |          | ふりかけ ひじき      | ふりかけ ひじき                                                                               | 砂糖                                   | 赤しそ                                   | 塩 梅酢 かつおだし 魚粉                                    | —           | —             | 754                                    |
|          |          |          | 五目豆           | さつま揚げ とり肉 大豆<br>魚肉 大豆                                                                  | じゃがいも 三温糖<br>でん粉 砂糖 大豆油              | ごぼう にんじん こんにゃく れんこん<br>たまねぎ           | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩                         | 小麦          | 大豆 鶏肉         |                                        |
|          |          |          | 豆乳みそ汁         | 豆乳 豆腐 油揚げ みそ<br>大豆                                                                     | さといも<br>水あめ                          | にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ                    | 煮干しだし<br>塩                                       | —           | 大豆            | 29.7                                   |
| 8/26火    | 8/27水    |          | 減量コッペパン       | 脱脂粉乳                                                                                   | コッペパン<br>小麦粉 ショートニング 砂糖              |                                       | 塩 イースト                                           | 小麦 乳        | —             | 832                                    |
|          |          |          | ミートビーンズスバゲティ  | 豚肉 大豆                                                                                  | スバゲティ 三温糖                            | たまねぎ トマト にんじん しめじ グリンピース              | 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ                            | 小麦          | 豚肉 大豆         | 34.4                                   |
| 8/26火    | 8/27水    |          | ごぼうのサラダ       | 色付きかまぼこ                                                                                | 三温糖 卵不使用マヨネーズ<br>砂糖 でん粉 水あめ えごま油     | ごぼう にんじん きゅうり                         | しょうゆ 酢                                           | 小麦          | 大豆            |                                        |
|          |          |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
|          |          |          | 炒り豆腐          | さつま揚げ 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 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ                         | 小麦          | 大豆            | 754                                    |
|          |          |          | さつま汁          | とり肉 豆腐 油揚げ みそ                                                                          | じゃがいも                                | にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ                  | しょうゆ                                             | —           | 鶏肉 大豆         | 31.7                                   |
|          |          |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
| 8/27水    | 8/28木    |          | ドライカレー        | 豚肉 大豆 みそ                                                                               |                                      | たまねぎ にんじん 青豆                          | にんにく しょうゆ カラー ケチャップ ウスター 塩                       | —           | 大豆            | 757                                    |
|          |          |          | じゃがいものスープ     | 糸かまぼこ 油揚げ<br>たら                                                                        | じゃがいも<br>でん粉 砂糖                      | たまねぎ にんじん                             | 塩 しょうゆ 野菜ブイヨン しょうゆ<br>かつおだし 昆布だし みりん 塩           | 小麦          | 大豆            | 29.6                                   |
| 8/28木    | 8/29金    |          | コッペパン         | 脱脂粉乳                                                                                   | コッペパン<br>小麦粉 ショートニング 砂糖              |                                       | 塩 イースト                                           | 小麦 乳        | —             | 766                                    |
|          |          |          | ポークビーンズ       | ベーコン 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                  | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩 香辛料                     | —           | 豚肉 大豆         | 33.3                                   |
|          |          |          | ツナと切干大根のサラダ   | まぐろ                                                                                    | 卵不使用マヨネーズ 三温糖                        | 切干大根 きゅうり にんじん                        | しょうゆ 酢<br>野菜エキス 塩                                | 小麦          | 大豆            |                                        |
| 8/29金    |          |          | 白ご飯           |                                                                                        | 米                                    |                                       |                                                  | —           | —             |                                        |
|          |          |          | 揚げ魚の野菜あんかけ    | たら (粉付き) 高野豆腐<br>たら                                                                    | でん粉 米油 三温糖<br>でん粉 とうもろこし粉 米粉         | 干しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン             | 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ                               | 小麦          | 大豆            | 772                                    |
|          |          |          | ワンタンスープ       | おさかなパスタ 油揚げ<br>たら                                                                      | ワンタン<br>水あめ 砂糖 でん粉 米 米こうじ            | たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ 干しいたけ            | 中華だし 塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>塩                       | 小麦          | 大豆            | 33.1                                   |

※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。



## 熱中症対策

## お知らせ

※暑い日が続きます。  
水分をしっかりとって  
熱中症に気をつけましょう。

## 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 | 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 |

|                 |
|-----------------|
| 赤ワイン            |
| 赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素 |

|                     |
|---------------------|
| （トマト）ケチャップ          |
| トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 |

|                           |
|---------------------------|
| 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 |

|                               |
|-------------------------------|
| ウスター（ソース）                     |
| 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 トマト カaramel色素 |

|                      |
|----------------------|
| 和風だしの素               |
| 砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし |

|        |
|--------|
| チキンスープ |
| 鶏肉     |

|                                  |
|----------------------------------|
| 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 |

|                              |
|------------------------------|
| 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 |

|                                             |
|---------------------------------------------|
| 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 黒しょうゆ 植物油 |

|                                                          |
|----------------------------------------------------------|
| カレー（フレーク）N                                               |
| でん粉 バーム油 たまねぎ粉 砂糖 塩 カレー粉 さつまいも粉 トマト粉 たまねぎ粉 カaramel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 たまねぎ粉 にんにく粉 トマト 大豆 香辛料 カaramel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aramel色素 バーム油 |

|                        |
|------------------------|
| クリーミードレッシング            |
| 砂糖 酢 塩 レモン汁 たまねぎ粉 しょうゆ |

|                              |
|------------------------------|
| 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 かりし |

|                          |
|--------------------------|
| 冷し中華のつゆ                  |
| 砂糖 しょうゆ 酢 塩 すりごま ごま油 かりし |

|                                                                |
|----------------------------------------------------------------|
| 麻婆豆腐の素                                                         |
| しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 塩 みそ ラーゲン チキンエキス でん粉 ポークエキス カaramel色素 酒 ゼラチン |

|              |
|--------------|
| 豆板醤          |
| 唐がらし そろ豆 塩 酒 |

※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

Eコース…庄内中、中郷中  
小松原中、祝吉中

西中