

| D<br>コース  | E<br>コース                                                                            | 献立名          |                                   | 食 材 料                                                         |                                           |                                  |          | アレルギー表示<br>★義務 ☆推奨<br>8品目 20品目 |      | 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                          |          |                                |      |                                        |
| 全給食日      |                                                                                     | 牛 乳          | 牛 乳                               |                                                               |                                           |                                  |          | 乳                              | —    |                                        |
| 8/26<br>火 |    | 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                                       |                                           | イースト 塩                           | 小麦 乳     | —                              | 811  |                                        |
|           |                                                                                     | ミートビーンズスパゲティ | 豚肉 大豆                             | スパゲティ 三温糖                                                     | たまねぎ トマト にんじん<br>しめじ グリンピース               | 塩 にんにく しょうが 赤ワイン<br>ケチャップ ウスター   | 小麦 豚肉 大豆 |                                |      |                                        |
|           |                                                                                     | ごぼうのサラダ      | 色付きかまぼこ<br>たら ほうき                 | 三温糖 卵不使用マヨネーズ<br>砂糖 でん粉 えごま油 水あめ                              | ごぼう にんじん きゅうり                             | 淡口 酢                             | 小麦 大豆    |                                | 31.6 |                                        |
| 8/26<br>火 |    | 白ご飯          |                                   | 米                                                             |                                           |                                  | —        | —                              | 774  |                                        |
|           |                                                                                     | 炒り豆腐         | 高野豆腐<br>魚肉 大豆 さつま揚げ               | 米油 三温糖<br>でん粉 砂糖 大豆油                                          | たまねぎ にんじん たけのこ<br>干しいたけ 青豆                | 和風だし 酒 みりん 濃口 淡口                 | 小麦 大豆    |                                | 30.  |                                        |
|           |                                                                                     | さつま汁         | とり肉 豆腐 油揚げ みそ                     | じゃがいも                                                         | こんにゃく にんじん ごぼう<br>大根 ねぎ                   | しょうが                             | — 鶏肉 大豆  |                                |      |                                        |
| 8/27<br>水 |    | 白ご飯          |                                   | 米                                                             |                                           |                                  | —        | —                              | 739  |                                        |
|           |                                                                                     | 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 しょうが カレー粉<br>ケチャップ ウスター 塩   | — 豚肉 大豆  |                                | 27.7 |                                        |
|           |                                                                                     | じゃがいものスープ    | 油揚げ 糸かまぼこ<br>たら                   | じゃがいも<br>でん粉 砂糖                                               | たまねぎ にんじん                                 | 塩 こしょう 野菜ブイヨン 淡口                 | 小麦 大豆    |                                |      |                                        |
| 8/28<br>木 |    | 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                                       |                                           | イースト 塩                           | 小麦 乳     | —                              | 789  |                                        |
|           |                                                                                     | ポークビーンズ      | 豚肉 大豆<br>豚肉 ベーコン                  | じゃがいも 三温糖<br>水あめ 砂糖                                           | たまねぎ にんじん トマト<br>野菜ジュース                   | 野菜ブイヨン ウスター 赤ワイン<br>ケチャップ 塩 こしょう | — 豚肉 大豆  |                                | 32.7 |                                        |
|           |                                                                                     | ツナと切干大根のサラダ  | まぐろ 水漬<br>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                            | 淡口 酢<br>野菜エキス 塩                  | 小麦 大豆    |                                |      |                                        |
| 8/29<br>金 |  | 白ご飯          |                                   | 米                                                             |                                           |                                  | —        | —                              | 793  |                                        |
|           |                                                                                     | 揚げ魚の野菜あんかけ   | 高野豆腐<br>たら (粉つき)                  | 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 たけのこ たまねぎ<br>にんじん ピーマン              | 塩 かつおだし 酒 みりん<br>淡口              | 小麦 大豆    |                                | 26.8 |                                        |
|           |                                                                                     | ワンタンスープ      | 油揚げ お魚パスタ<br>たら                   | ワンタン<br>でん粉 砂糖 水あめ 米 米糠                                       | たまねぎ にんじん もやし<br>チンゲンサイ にら                | 中華だし 塩 こしょう 淡口                   | 小麦 大豆    |                                |      |                                        |
| 9/1<br>月  |  | 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<br>黒砂糖                                 |                                           | イースト 塩                           | 小麦 乳     | —                              | 790  |                                        |
|           |                                                                                     | 冷やし中華サラダ     | 鶏肉 ロースハム<br>鶏肉 鶏糸卵<br>卵           | ちゃんぽん風<br>小麦粉 でん粉<br>米油 いりこま ごま油 三温糖<br>水あめ 砂糖<br>でん粉 砂糖 なたね油 | こんにゃく<br>きゅうり 緑豆もやし 鰻天                    | 塩 クチナシ色素<br>中華スープ 酢 淡口<br>塩 香辛料  | 小麦 卵     | 大豆 ごま<br>鶏肉 豚肉<br>ゼラチン         | 29.0 |                                        |
|           |                                                                                     | 中華スープ        | 油揚げ<br>白身魚とごぼうの団子<br>たら いとよりたい 豆腐 |                                                               | たまねぎ にんじん きくらげ にら                         | 中華だし 淡口 塩 こしょう                   | 小麦 大豆    |                                |      |                                        |
|           |                                                                                     |              |                                   |                                                               |                                           |                                  |          |                                |      |                                        |
| 9/2<br>火  |  | 白ご飯          |                                   | 米                                                             |                                           |                                  | —        | —                              | 803  |                                        |
|           |                                                                                     | クーブリチー       | 豚肉 昆布 さつま揚げ<br>魚肉 大豆              | 糸こんにゃく 米油 三温糖<br>でん粉 砂糖 大豆油                                   | にんじん 干しいたけ<br>たまねぎ                        | みりん 酒 濃口                         | 小麦 豚肉 大豆 |                                |      |                                        |
|           |                                                                                     | 豆乳みそ汁        | 油揚げ 厚揚げ みそ 豆乳<br>大豆               |                                                               | だいこん しめじ ねぎ                               | 煮干しだし<br>塩                       | — 大豆     |                                | 28.9 |                                        |
|           |                                                                                     | シークワーサーゼリー   |                                   | シークワーサーゼリー<br>砂糖                                              | シークワーサー こんにゃく粉                            | とうもろこし色素                         | —        | —                              |      |                                        |
| 9/3<br>水  |  | 白ご飯          |                                   | 米                                                             |                                           |                                  | —        | —                              | 893  |                                        |
|           |                                                                                     | 枝豆と豆腐のミンチカツ  | 枝豆と豆腐のミンチカツ<br>とり肉 豆腐             | 米油<br>パン粉 でん粉 砂糖 米粉<br>大豆油                                    | たまねぎ 青豆                                   | しょうゆ こしょう                        | 小麦 鶏肉 大豆 |                                | 24.5 |                                        |
|           |                                                                                     | 野菜カレー        |                                   | じゃがいも                                                         | たまねぎ にんじん 青豆                              | にんにく Fカレー カレーN<br>米粉のカレー ウスター    | 小麦 大豆    |                                |      |                                        |
|           |                                                                                     | キャベツのサラダ     | ちりめん                              | 米油 三温糖 卵不使用マヨネーズ                                              | キャベツ にんじん きゅうり                            | 淡口 酢                             | 小麦 大豆    |                                |      |                                        |
| 9/4<br>木  |  | 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     | —                              | 815  |                                        |
|           |                                                                                     | 八宝菜          | 豚肉 高野豆腐                           | でん粉                                                           | たまねぎ にんじん ヤングコーン<br>キャベツ 緑豆もやし 青豆<br>たけのこ | 豚薄湯 中華だし 塩 こしょう<br>淡口 しょうが       | 小麦 豚肉 大豆 |                                |      |                                        |
|           |                                                                                     | フルーツカクテル     |                                   | カットゼリーサイダー<br>砂糖<br>ダイスゼリー ぶどう<br>砂糖<br>ナタデココ<br>ナタデココ 砂糖     | パインアップル もも<br>ぶどう                         | レモン クチナシ色素<br>クチナシ色素 紅緑色素        | — もも     | 30.9                           |      |                                        |
|           |                                                                                     |              |                                   |                                                               |                                           |                                  |          |                                |      |                                        |
| 9/5<br>金  |  | 白ご飯          |                                   | 米                                                             |                                           |                                  | —        | —                              | 790  |                                        |
|           |                                                                                     | いわしの梅煮       | いわし梅煮<br>いわし                      | 砂糖 でん粉                                                        |                                           | しょうゆ みりん 梅肉 塩 しそエキス              | 小麦 大豆    |                                |      |                                        |
|           |                                                                                     | ひじきの炒り煮      | ひじき 油揚げ 大豆<br>さつま揚げ<br>魚肉 大豆      | 米油 三温糖<br>でん粉 砂糖 大豆油                                          | にんじん 青豆<br>たまねぎ                           | 濃口 みりん<br>塩                      | 小麦 大豆    |                                | 29.5 |                                        |
|           |                                                                                     | かぼちゃのみそ汁     | 厚揚げ わかめ みそ                        | じゃがいも                                                         | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ                | 煮干しだし                            | — 大豆     |                                |      |                                        |

※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。



バランスよく**栄養**をとろう

**お知らせ**

※9月8日(月)～9月12日(金)の白身魚のフライには骨がある場合があります。気をつけて食べてください。

※9月8日(月)～9月12日(金)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 大豆 塩                                                                                                                                                              | 大豆 大豆 塩                       |
| 酒                                                                                                                                                                    | みりん                           |
| 米 米麹 砂糖 塩<br>水あめ                                                                                                                                                     | もち米 米麹 砂糖                     |
| 中華だし (の葉)                                                                                                                                                            |                               |
| 塩 でん粉 砂糖 にんにく粉 白菜粉<br>しょうが粉 植物油 香辛料                                                                                                                                  |                               |
| チキンスープ                                                                                                                                                               | ウスター (ソース)                    |
| 鶏肉                                                                                                                                                                   | 砂糖 酢 塩 たまねぎ<br>香辛料 トマト カラメル色素 |
| 赤ワイン                                                                                                                                                                 | 豚汁 (ガラスープ)                    |
| 赤ワイン 塩 砂糖<br>ペーヨー                                                                                                                                                    | 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                                                                                                                                             |                               |
| 丸鶏がらスープ                                                                                                                                                              |                               |
| 塩 なたね油 たまねぎ にんにん キャベツ<br>こしょう チキンエキス                                                                                                                                 |                               |
| フレッシュレッシング                                                                                                                                                           |                               |
| 砂糖 酢 塩 レモン汁 たまねぎ粉 こしょう                                                                                                                                               |                               |
| 皆じそレッシング                                                                                                                                                             |                               |
| 酢 しょうゆ 塩 かつおだし 青じそ 小麦 大豆                                                                                                                                             |                               |
| 野菜パイヨン                                                                                                                                                               |                               |
| 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 米油<br>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<br>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<br>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<br>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 塩 酢 酢 酢 酢 酢 酢<br>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<br>からし                                                                                                                                      |                               |
| オイスター (ソース)                                                                                                                                                          |                               |
| カキ 砂糖 酢 塩 酢 酢 酢 酢 酢 酢 酢 酢<br>香辛料                                                                                                                                     |                               |
| 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<br>大豆 しょうゆ カラメル色素 ゼラチン 香辛料                                                                                                                   |                               |
| 豆腐飯                                                                                                                                                                  |                               |
| 恵がらし そら豆 塩 酒                                                                                                                                                         |                               |
| 麻婆豆腐の葉                                                                                                                                                               |                               |
| しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 塩 みそ<br>ラーゲン チキンエキス でん粉 ポークエキス<br>カラメル色素 酒 ゼラチン                                                                                                    |                               |
| Fハヤシルウ                                                                                                                                                               |                               |
| 小麦粉 ラード バーム油 塩 砂糖 トマト<br>たまねぎ粉 にんにく粉 香辛料 カラメル色素 大豆                                                                                                                   |                               |
| 和風だし (の葉)                                                                                                                                                            |                               |
| 砂糖 塩 かつお粉<br>かつおだし 昆布だし                                                                                                                                              | レモン汁<br>レモン                   |
| 焼きそばソース                                                                                                                                                              |                               |
| 砂糖 塩 粉末ソース 豚脂 かつお粉 香辛料 いわし油<br>わろし トマト粉 でん粉 カラメル色素 卵 大豆                                                                                                              |                               |
| 野菜ジュース                                                                                                                                                               |                               |
| トマト にんにん めかキャベツ ケール ビーコン ヒート<br>ほうれん草 ブロッコリー あしたは チンゲン菜<br>小松菜 かぼち パセリ クレソン アスパラガス<br>セロリ しょうが とろろこし ごぼう クリンベリ<br>紫いも キャベツ レタス たまねぎ 大根 紫キャベツ<br>赤しそ カワラナ ずし 白菜 レモン果汁 |                               |
| 濃縮トマトソース                                                                                                                                                             |                               |
| トマト たまねぎ パプリカ 砂糖 塩 日ワイン<br>大豆油 にんにく 香辛料                                                                                                                              |                               |
| 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<br>したけ粉 トマト粉 たまねぎ粉 野菜ペースト 米粉<br>マッシュルーム粉 粉チーズ カサネシ 小麦粉 香辛料                                                                                  |                               |

※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