

D コース	E コース	献立名		食 材 料				アレルギー表示		栄養価 (1人あたり) (kcal)
		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	—	
9/8月	9/9火		コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	797
			白身魚フライ	白身魚フライ ほろ 大豆	米油		ウスター	小麦	大豆	
			グリーンサラダ		三温糖	きゅうり キャベツ フロッコリー	淡口 酢 青じそドレッシング	小麦	大豆	
			コーンポタージュスープ	とり肉 牛乳 ナチュラルチーズ 生クリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん クリームコン スイートコーン パセリ	チキンスープ クリームポタージュ 塩 こしょう	小麦 乳	鶏肉 大豆	
9/9火	9/10水		白ご飯		米			—	—	774
			ビーマンの肉みそ丼	豚肉 大豆 みそ 赤みそ	三温糖 でん粉	ビーマン 赤ビーマン たまねぎ れんこん	酒 みりん 濃口 しょうが	小麦	豚肉 大豆	
			わかめスープ	とり肉 油揚げ わかめ	緑豆春雨	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	鶏肉 大豆	
9/10水	9/11木		わかめごはん	わかめ	米 砂糖			—	—	802
			厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉	でん粉 三温糖	たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ きくらげ	淡口 塩 こしょう 中華だし	小麦	大豆 豚肉	
			もやしのナムル		いりごま 三温糖 ごま油	緑豆もやし きゅうり にんじん	にんにく 淡口 酢	小麦	ごま 大豆	
			げんきヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳 全乳粉 ゼラチン	砂糖	寒天		乳	ゼラチン	
9/11木	9/12金		コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		イースト 塩	小麦 乳	—	859
			マーシャルピンス	大豆 脱脂粉乳	大豆油 パーム油 コーン油 砂糖		ココア粉 塩	乳	大豆	
			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 きくらげ	中華だし 塩 こしょう ウスター 濃口	小麦	豚肉 大豆	
			中華かき玉スープ	とり肉 油揚げ 卵	でん粉	たまねぎ にんじん にら	チキンスープ 丸鶏がらスープ 塩 淡口	小麦 卵	鶏肉 大豆	
9/12金	9/8月		白ご飯		米			—	—	858
			ハヤシライス	牛肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	ハヤシルウ ケチャップ 赤ワイン ウスター 塩	小麦	牛肉 大豆	
			ポテトサラダ	お魚ソーセージ 豚肉 大豆	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 植物油 小麦粉 砂糖	きゅうり スイートコーン	淡口 塩 こしょう 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	
9/16火	9/16火		ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		イースト 塩	小麦 乳	—	782
			ミートボールの トマト煮込み	ミートボール とり肉 豚肉 大豆	でん粉 水あめ 大豆油 鶏脂	たまねぎ にんじん トマト グリンピース	にんにく 塩 こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン 濃口マヨネーズ ハヤシN	—	鶏肉 豚肉 大豆	
			青豆とチーズのサラダ	ナチュラルチーズ	三温糖	きゅうり にんじん キャベツ 青豆	淡口 酢 フレンチドレッシング	乳 小麦	大豆	
			白ご飯		米			—	—	
9/16火	9/17水		ガバオライス	大豆 油揚げ 豚肉	三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 黄ビーマン	にんにく しょうが 酒 濃口 みりん オイスター	小麦	大豆 豚肉 ごま	747
			汁ビーフン	とり肉	ビーフン	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ	チキンスープ しょうが 丸鶏がらスープ 淡口 酒 こしょう	小麦	鶏肉 大豆	
9/17水	9/18木		白ご飯		米			—	—	774
			とり肉のから揚げ(2個)	とり肉	でん粉 米油		酒 塩 こしょう にんにく粉	—	鶏肉	
			レモン和え		三温糖	緑豆もやし きゅうり にんじん	酢 淡口 レモン汁	小麦	大豆	
			みそ汁	油揚げ わかめ みそ		にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	煮干しだし	—	大豆	
9/18木	9/19金		コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		イースト 塩	小麦 乳	—	765
			白身魚のチリソースかけ	たら(粉付き)	米油 三温糖	たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ	にんにく 豆板糖 ケチャップ 濃口 酒 しょうが	小麦	大豆	
			チンゲンサイのスープ	油揚げ	マロニー でん粉	チンゲンサイ にんじん にら たまねぎ	中華だし 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	
			白ご飯		米			—	—	
9/19金	9/19金		肉野菜炒め	豚肉	米油 三温糖 でん粉	にんじん 緑豆もやし たまねぎ キャベツ ビーマン	しょうが ウスター 中華だし 淡口	小麦	豚肉 大豆	797
			具だくさんみそ汁	魚肉 大豆 ちくわ	でん粉 砂糖 大豆油		塩	—	大豆	
			白ご飯		米			—	—	
9/22月	9/22月		減量コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング		イースト 塩	小麦 乳	—	789
			切干大根入り焼きそば	豚肉	米油	寒天 たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン 切干大根	焼きそばソース ウスター 塩 こしょう	小麦	豚肉 りんご 大豆	
			フルーツカクテル	ライスゼリー ふどう 砂糖	ライスゼリー マスカット 砂糖	パイナップル もも ぶどう	クチナシ色素 紅色素	—	もも	
			白ご飯		米			—	—	
9/24水	9/24水		いわしおかか煮	いわしおかか煮 いわし かつお節	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆	775
			きんぴらごぼう	さつまいも	米油 三温糖 いりごま	ごぼう にんじん さやいんげん ごぼう	酒 みりん 濃口	小麦	大豆 ごま	
			じゃがいものみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ 大根 ねぎ	煮干しだし	—	大豆	
			白ご飯		米			—	—	
9/24水	9/25木		マーボー豆腐	豚肉 大豆 豆腐 みそ	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら	麻婆豆腐の素 濃口	小麦	豚肉 大豆 鶏肉 ゼラチン	771
			春雨サラダ	糸かまぼこ	緑豆春雨 米油 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	
9/25木	9/26月		黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	797
			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	たまねぎ にんじん パセリ	カレー粉 塩 こしょう クリームポタージュ	小麦 乳	鶏肉 大豆	
			さわやかサラダ	まぐろ水菜	三温糖	フロッコリー 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	小麦	大豆	
			白ご飯		米			—	—	
9/26金	9/22月		豚キムチ	豚肉	米油	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ にら	にんにく 酒 濃口	小麦	豚肉 大豆	795
			大豆	砂糖	白菜 キムチ 白菜 トマト たまねぎ	塩 にんにく 酢 唐辛子 酒 パプリカ色素	—	大豆		
			油揚げ もずく	油揚げ もずく	緑豆春雨	にんじん えのきたけ ねぎ	中華だし 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	
			お魚パスタ	お魚パスタ	でん粉 砂糖 水あめ 米 米麹		塩	—	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 小麦 塩	大豆 小麦 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 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 香辛料 トマト カラメル色素
赤ワイン	豚骨湯(ガラスープ)
赤ワイン 塩 砂糖 ペリー色素	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 にんじん キャベツ しょうが 鶏肉エキス	
フレンチドレッシング	
砂糖 酢 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 小麦 大豆	
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(フレイク)N	
でん粉 パーム油 なたね油 砂糖 塩 カレー粉 かつおだし トマト粉 たまねぎ粉 カラメル色素 香辛料	
Fカレー(フレイク)	
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(ルー)	
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 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	
オイスター(ソース)	
カキ 砂糖 酢 塩 でん粉 カラメル色素	
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 ゼラチン 香辛料	
豆板糖	
黒糖 しょうゆ	
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 カラメル色素 酒 ゼラチン	
Fハヤシルー	
小麦粉 ラード パーム油 塩 砂糖 トマト 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(の素)	
砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし	レモン汁
焼きそばソース	
砂糖 塩 粉末ソース 鶏脂 かつおだし 香辛料 いりごま ぶどう 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	
野菜ジュース	
トマト にんじん めかぶ フロッコリー ビーマン ピート ほうれん草 フロッコリー 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 黒いも 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 なづ 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 白ワイン 大豆油 にんにく 香辛料	
ハヤシ(フレイク)N	
パーム油 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