

献立名		食 材 料				アレルギー表示		栄養価 (1人1食あたり) (kcal)
コース	コース	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	
全給食日		牛 乳	牛 乳					
9/29月	9/30火	きなこ揚げパン チキンチャウダー キャベツとウィンナーのソテー	脱脂粉乳 生クリーム 大豆、生乳 豚肉 ウィンナー	コッペパン 脱脂、ショートニング、小麦粉 じゃがいも 植物油 米 脱脂、砂糖、卵	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ チキンスープ、クリームポタージュ、塩、こしょう、白ワイン キャベツ、にんじん、さや豆、トマト、塩、こしょう	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ チキンスープ、クリームポタージュ、塩、こしょう、白ワイン キャベツ、にんじん、さや豆、トマト、塩、こしょう	小麦乳 大豆 鶏肉 大豆 鶏肉 大豆	752 21.5
9/30火	10/1水	白ご飯 まぐろカツ もやしのごま和え さといものみそ汁	大豆、まぐろ 大豆、まぐろ わかめ、油揚げ、豆腐、みそ 白ご飯	米 植物油 パン粉、でん粉、砂糖、植物油 三温糖、ごま油、いりごま さといも 米	たまねぎ はまゆり、きゅうり にんじん、たまねぎ、ねぎ 塩、こしょう、しょうが、塩、はちまきス 淡口 酢 鶏手だし	たまねぎ はまゆり、きゅうり にんじん、たまねぎ、ねぎ 塩、こしょう、しょうが、塩、はちまきス 淡口 酢 鶏手だし	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	743 24.2
10/1水	10/2木	白ご飯 ルーローハン 中華スープ	脱脂粉乳 豚肉 豚肉、油揚げ 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	三温糖、でん粉、米油 でん粉、砂糖、なたね油 でん粉、砂糖 でん粉、砂糖	たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ、干しいたけ にんじん、たまねぎ、干しいたけ にんじん、たまねぎ、干しいたけ	たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ にんじん、たまねぎ、干しいたけ にんじん、たまねぎ、干しいたけ にんじん、たまねぎ、干しいたけ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	748 26.7
10/2木	10/3金	ミルクパン ポークビーンズ 日向夏ドレッシングサラダ	牛乳、脱脂粉乳 ベーコン 豚肉 たら、ほう菜、色づきかまぼこ	ミルクパン ショートニング じゃがいも、三温糖 砂糖、水あめ 三温糖 でん粉、砂糖、水あめ、えごま油	たまねぎ、トマト にんじん、きゅうり、キャベツ、スイートコーン にんじん、きゅうり、キャベツ、スイートコーン	塩、イースト 脱脂、クリーム、さや豆、トマト、塩、こしょう、白ワイン 脱脂、クリーム、さや豆、トマト、塩、こしょう、白ワイン 脱脂、クリーム、さや豆、トマト、塩、こしょう、白ワイン	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	812 36.0
10/3金	9/29月	白ご飯 中華丼 フルーツ杏仁	白ご飯 豚肉、高野豆腐 フルーツ杏仁	米 でん粉 でん粉 でん粉 でん粉 でん粉	塩、こしょう、しょうが、塩、はちまきス 淡口 酢 鶏手だし 塩、こしょう、しょうが、塩、はちまきス 淡口 酢 鶏手だし	塩、こしょう、しょうが、塩、はちまきス 淡口 酢 鶏手だし 塩、こしょう、しょうが、塩、はちまきス 淡口 酢 鶏手だし	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	739 24.6
6月	7月	黒糖パン かぼちゃ焼肉フライ ほうろく草のソテー ABCスープ	脱脂粉乳 大豆、豚肉 大豆、豚肉 大豆、豚肉	黒糖パン ショートニング、小麦粉、砂糖 かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	798 25.9
7月	8月	白ご飯 森のきのこカレー 海藻サラダ	白ご飯 豚肉、ひよこ豆 わかめ、豆腐、わかめ たら、ほう菜、色づきかまぼこ	米 三温糖 でん粉、砂糖 でん粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、青豆 キャベツ、きゅうり、にんじん、赤たまご たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、青豆 キャベツ、きゅうり、にんじん、赤たまご たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	720 27.0
8月	9月	白ご飯 さといものそぼろ煮 レモン和え	白ご飯 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ 大豆、豚肉 大豆、豚肉	米 三温糖 でん粉、砂糖 でん粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	744 29.6
9月	10月	コッペパン ブルーベリージャム 肉団子のスープ ブロッコリーのマヨサラダ	脱脂粉乳 大豆、豚肉 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ たら、ほう菜、色づきかまぼこ	コッペパン ショートニング ブルーベリージャム 砂糖、水あめ 三温糖 でん粉、砂糖、水あめ、えごま油	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	762 28.1
10月	6月	白ご飯 揚げ魚の甘酢からめ わかめのみそ汁	白ご飯 たら、揚げ魚 油揚げ、わかめ、豆腐、みそ 大豆、豚肉	米 三温糖 でん粉、砂糖 でん粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	806 24.5
14月	15月	チーズパン チキンカチャトラ イタリアンサラダ ゆかりご飯	脱脂粉乳、ナチュラルチーズ 大豆、豚肉 大豆、豚肉 大豆、豚肉	チーズパン ショートニング チキンカチャトラ ショートニング イタリアンサラダ 植物油 ゆかりご飯 砂糖、水あめ	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	783 33.5
14月	15月	がね 切干大根の酢の物 豚汁	がね 切干大根、酢の物 豚汁	米 三温糖 でん粉、砂糖 でん粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	814 23.9
15月	16月	白ご飯 秋野菜の煮物 春雨サラダ	白ご飯 大豆、豚肉 春雨、大豆、豚肉	米 三温糖 でん粉、砂糖 でん粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	772 30.4
16月	17月	コッペパン さつまいもポタージュ 野菜のガーリックソテー	脱脂粉乳 生クリーム、さや豆、生乳、チーズ 大豆、生乳 豚肉、大豆	コッペパン ショートニング さつまいもポタージュ 砂糖、水あめ 三温糖 でん粉、砂糖、水あめ、えごま油	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	塩、イースト たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ	小麦乳 大豆 大豆 大豆 大豆 大豆	723 28.0
17月	18月	白ご飯 いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	白ご飯 いわし、しょうが煮 きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	米 三温糖 でん粉、砂糖 でん粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚肉、植物油、水あめ かぼちゃ、焼肉、大豆、豚			

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

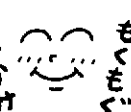
※食物アレルギーの表示について：都城市校給食センターの献立表は、アレルギー表示義務8品目（★印）、アレルギー表示推奨20品目（☆印）のみの表示です。各献立、使用食材等で御不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。

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。

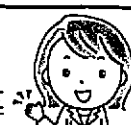


お知らせ

※10月27日(月)～31日(金)の
「ひとくちいもち」はの
どにつまらせないよう、よ
くかんで食べ
てください。



今月の
調味料等



濃口 (しょうゆ) 小麦 大豆 塩	醤油 (しょうゆ) 大豆 小麦 塩
みそ 大豆 大麦 塩	酒 米 米麹 妙麗 塩 水あめ
味噌 もち米 米麹 妙麗	デキンスープ 鶏肉

中身だし(の素)
塩 でん粉 砂糖 にんにく粉 白菜粉
しょうが粉 植物油類 香辛料

ウスター(ソース)
砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 トマト
カラメル色素

赤ワイン 塩 砂糖
ベリー色素

豚肉 大豆

小豆粉 フード トマト たまねぎ 鶏肉 にんじん
砂糖 でん粉 塩 黒こしょう 植物油類

クリームポータージュ

小豆粉 乳 塩 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 卵黄

丸鶏がらスープ
塩 たね油 たまねぎ にんじん キャベツ
こしょう チキンエキス

ブレンドレシダック
砂糖 酢 塩 レモン汁 たまねぎ粉 こしょう
ブレンドレシダック

昨 しょうゆ 塩 かつおだし 同じそ 小麦 大豆
ホタテエキス 砂糖

野菜フイヨン

塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 米油
唐辛子

カレー (カレー)N

Fカレー (カレー)

トマト 大豆 香辛料 カラメル色素 パーム油

米粉のカレー (10人)

米粉 砂糖 ラード カレー粉 塩 たまねぎ粉

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
青辛目 でん粉 トマト

卵不使用×白ネー大
植物油 水あめ 砂糖 塩 酢 でん粉 大豆
香辛料

トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料

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)

力千 砂糖 酢 塩 でん粉 カラメル色素
豆板醤
唐がらし そら豆 塩 酒

しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 塩 みそ
ラージャン チキンエキス でん粉 ポークエキス
カラメル色素 酒 せうテン

小豆粉 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

レモン酢
レモン

※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
極域中

姫城中
Eコース…庄肉中 中郷中

小松原中、祝吉中

西中