〔中学校〕

8・9月分予定献立表

令和５年度 都城学校給食センター

D コース	E コース	献立名 主食およびおかず	食材名 血や肉・骨になるもの（赤）	力や熱になるもの（黄）	からだの調子を整えるもの（緑）	調味料・その他	アレルギー表示 ★義務8品目	アレルギー表示 ☆推奨21品目	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
全給食日		牛乳	牛乳				乳	―	
8/28 月	8/29 火	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦・乳	―	777
		ミネストローネ	とり肉 白いんげん豆	マカロニ 三温糖	しめじ キャベツ たまねぎ トマト パセリ	にんにく 塩 こしょう チキンスープ	小麦	鶏肉	
		いもいもサラダ	まぐろ水煮 まぐろ	じゃがいも さつまいも 卵不使用マヨネーズ	きゅうり スイートコーン	淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	32.4
						野菜エキス 塩			
		レモンゼリー		レモンゼリー 砂糖 水あめ	レモン	紅花色素	―	―	
8/29 火	8/30 水	白ご飯		米			―	―	774
		肉じゃが	牛肉 油揚げ	三温糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 青豆 干ししいたけ 糸こんにゃく	濃口 みりん 酒	小麦	大豆・牛肉	
		もやしの和え物		三温糖 米油	緑豆もやし にんじん スイートコーン ほうれんそう	濃口 淡口	小麦	大豆	28.9
8/30 水	8/31 木	白ご飯		米			―	―	756
		ドライカレー	豚肉 大豆	米油	たまねぎ にんじん 青豆	しょうが にんにく 塩 カレー粉 ケチャップ ウスター	―	豚肉・大豆	
		コンソメスープ		じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ スイートコーン	野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	29.2
8/31 木	9/1 金	減量黒糖パン	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	―	788
		切干大根入り焼きそば	豚肉		たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 切干大根 寒天	焼きそばソース ウスター 塩 こしょう	小麦	大豆・豚肉 りんご	
			ちくわ いとよりたい たら 大豆	でん粉 砂糖 大豆油		塩			34.3
				ちゃんぽん麺 小麦粉 でん粉	こんにゃく	塩 クチナシ色素			
		青じそドレッシング サラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸かまぼこ たら	三温糖 でん粉 砂糖	寒天 えのきたけ きゅうり	淡口 酢 青じそドレッシング かつおだし 昆布だし みりん 塩	小麦	大豆	
9/1 金	8/28 月	白ご飯		米			―	―	756
		酢魚	厚揚げ たら（粉付き） たら	三温糖 でん粉 米油 でん粉 とうもろこし粉 米粉	たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン 干ししいたけ	にんにく 濃口 酢 ケチャップ	小麦	大豆	31.6
		具沢山みそ汁	みそ 豆腐	じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	煮干しだし	―	大豆	
4月 5	火	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	―	780
		冷やし中華サラダ	ロースハム 豚肉	米油 三温糖 水あめ 砂糖	きゅうり もやし 寒天	酢 淡口 冷やし中華のつゆ 塩 香辛料	小麦	大豆・豚肉 ごま	
				ちゃんぽん麺 小麦粉 でん粉	こんにゃく	クチナシ色素 塩			
		中華スープ	油揚げ 糸かまぼこ たら		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 かつおだし 昆布だし 塩 みりん	小麦	大豆	28.8
				でん粉 砂糖					
5 火	6 水	白ご飯		米			―	―	754
		魚の南蛮漬け	たら（粉つき） たら	米油 三温糖 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 淡口	小麦	大豆	
		すまし汁	油揚げ わかめ ブチ豆腐 大豆 豆乳	でん粉	にんじん えのきたけ チンゲンサイ ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 淡口 塩	小麦	大豆	30.5
		ぶどうゼリー		ぶどうゼリー 砂糖	ぶどう		―	―	
6 水	7 木	白ご飯		米			―	―	754
		高菜飯 郷土料理（熊本県）	とり肉 スクランブルエッグ 卵	米油 三温糖 でん粉 砂糖 なたね油		酒 にんにく 濃口 みりん しょうゆ 塩 かつおだし 煮干しだし	小麦・卵	大豆・鶏肉	
					高菜漬け 高菜	塩 酢 うこん粉			30.2
		具沢山みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん 大根 大根葉 ねぎ	煮干しだし	―	大豆	
7 木	8 金	ミルクパン	牛乳 脱脂粉乳	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	―	813
		かぼちゃ挽き肉フライ	豚肉 大豆	米油 砂糖 豚脂 でん粉 パン粉 小麦粉 植物油脂	かぼちゃ挽き肉フライ かぼちゃ たまねぎ りんご	しょうゆ ウスター 香辛料 カラメル色素 紅麹色素 ラック色素	小麦	大豆・豚肉 りんご	
		ブロッコリーサラダ		三温糖	ブロッコリー にんじん	米酢 淡口	小麦	大豆	32.2
		コーンスープ		でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ クリームコーン スイートコーン チンゲンサイ パセリ	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	
8 金	4 月	白ご飯		米			―	―	761
		筑前煮	とり肉 厚揚げ さつま揚げ たら いとよりたい 大豆	さといも じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 大豆油	にんじん ごぼう れんこん こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん たまねぎ	濃口 淡口 みりん 塩	小麦	大豆・鶏肉	
		ほうれんそうのツナ和え	まぐろ水煮 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 淡口 野菜エキス 塩	小麦	大豆	29.3
11 月	12 火	減量黒糖パン	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	―	797
		ナポリタンスパゲティ	ウインナー 豚肉	米油 スパゲティ 三温糖 豚脂 でん粉 水あめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト グリンピース	ケチャップ ウスター 塩 こしょう 塩 香辛料 コチニール色素	小麦	豚肉	
		海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸かまぼこ たら	三温糖 でん粉 砂糖	寒天 緑豆もやし にんじん キャベツ きゅうり	淡口 酢 かつおだし 昆布だし 塩 みりん	小麦	大豆	28.5
12 火	13 水	白ご飯		米			―	―	754
		チキンカレー	とり肉 ひよこ豆	じゃがいも	たまねぎ にんじん	にんにく チキンスープ デミグラス カレーN Fカレー 米粉のカレー ウスター	小麦	大豆・鶏肉	
		野菜ソテー		米油	キャベツ にんじん たまねぎ スイートコーン エリンギ	にんにく粉 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	28.3
13 水	14 木	白ご飯		米			―	―	763
		ピーマンの肉みそ丼 ひむか地産地消の日（ピーマン）	豚肉 みそ みや大豆	でん粉	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ	しょうが 酒 みりん 濃口	小麦	大豆・豚肉	
		のっぺい汁	油揚げ	じゃがいも でん粉	大根 にんじん こんにゃく ごぼう 干ししいたけ ねぎ	かつおだし 酒 淡口 塩	小麦	大豆	29.2
14 木	15 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	―	848
		ミートボールの甘酢あんかけ ベジ活の日 野菜が約180ｇ	厚揚げ ミートボール とり肉 豚肉 大豆	米油 三温糖 でん粉 でん粉 水あめ 大豆油 鶏脂	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干ししいたけ 青豆 たまねぎ	濃口 酢 塩 香辛料	小麦	大豆・鶏肉 豚肉	
		春雨サラダ		緑豆春雨 米油 卵不使用マヨネーズ	きゅうり キャベツ スイートコーン	酢 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	31.2
15 金	11 月	白ご飯		米			―	―	775
		さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮 さんま	砂糖 でん粉	かぼす レモン	しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆	
		おかか和え	かつお節		きゅうり にんじん	淡口 濃口 みりん	小麦	大豆	28.6
		さつま汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	さといも さつまいも	大根 にんじん ねぎ	煮干しだし しょうが	―	大豆・鶏肉	

※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21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ありましたら、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月25日（月）～29日（金）のフルーツ白玉とお月見団子汁には、一口大の団子が入っています。
よくかんで食べましょう。

※まだまだ暑い日が続きます。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

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 大麦 塩 米

赤みそ
大豆 大麦 塩

みりん
もち米 米麹 砂糖

酒
米 米麹 砂糖 塩 水あめ

赤ワイン
赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素

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 はくさい粉 しょうが粉 食用油 香辛料

豚清湯（ガラスープ）
豚肉 小麦 大豆

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

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 黒こしょう 植物油脂

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

野菜ブイヨン
塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 食用油 香辛料

カレー（フレーク）N
でん粉 パーム油 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 香辛料 カラメル色素

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 パーム油

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 パーム油

卵不使用マヨネーズ
植物油脂 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

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 ゼラチン

冷やし中華のつゆ
砂糖 しょうゆ 酢 塩 すりごま ねりごま ごま油 香辛料 カラメル色素

Fハヤシルウ
小麦粉 ラード パーム油 塩 砂糖 たまねぎ粉 トマト にんにく粉 香辛料 カラメル色素 大豆

青じそドレッシング
酢 砂糖 しょうゆ 塩 ほたて かつおだし 梅肉 青じそ

焼きそばソース【粉末】
砂糖 塩 粉末ソース 豚脂 かつおぶし 香辛料 いわしぶし むろぶし トマト粉 でん粉 りんご カラメル色素 大豆

※Dコース、Eコースの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、妻ケ丘中、姫城中

Eコース…庄内中、中郷中、小松原中、祝吉中、西中