

《中学校》

10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 | 食 材 料 | | | | アレルギー表示 | | 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) |
|----------|----------|---|---------------------------------|---------------------------------|--|--|-------------------|------------------|--|
| | | 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 21品目 | |
| 全給食日 | | 牛 乳 | 牛 乳 | | | | 乳 | — | |
| 2 月 | 3 火 | ミルクパン 八宝菜 フルーツカクテル | ミルクパン 脱脂粉乳 生乳 | 小麦粉 ショートニング 砂糖 | | | 塩 イースト | 小麦 乳 | — |
| | | | 豚肉 高野豆腐 | でん粉 米油 | たまねぎ にんじん たけのこ 緑豆もやし きくらげ キャベツ 青豆 | しょうが 豚清湯 中華だし 塩 こしょう 淡口 | 小麦 | 大豆 豚肉 | 810 |
| | | | | | もも パインアップル みかん | | | | もも |
| | | | | ダイスゼリー みかん 砂糖 | みかん | | | | 32.7 |
| 3 火 | 4 水 | 白ご飯 ホッケフライ ぬた芋 宮崎県 | 米 | | | | — | — | 763 |
| | | | 米油 | | | | 小麦 | — | 31.1 |
| | | | パン粉 小麦粉 みそ | さといも 三温糖 でん粉 | 青豆 | みりん 和風だしの素 | — | 大豆 | |
| 4 水 | 5 木 | 白ご飯 マーボー豆腐 野菜が もやしのナマル 約180g | 厚揚げ みそ | | 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | 煮干しだし | — | 大豆 | |
| | | | 豚肉 みそ 赤みそ 豆腐 | 三温糖 でん粉 | たまねぎ にんじん 干しいいだけ たけのこ にら | 麻婆豆腐の素 濃口 | 小麦 | 鶏肉 豚肉 大豆 ゼラチン | 757 |
| | | | | 三温糖 ごま油 いりごま | 緑豆もやし きゅうり にんじん ほうれんそう | にんにく 酢 淡口 | 小麦 | 大豆 ごま | 31.1 |
| 5 木 | 6 金 | 減量コッペパン なすとウインナーのスパゲティ 青豆のサラダ | 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 | — |
| | | | ホッケ | パン粉 小麦粉 | | | | | 777 |
| | | | ワインナー 豚肉 | さといも 三温糖 でん粉 | 青豆 | みりん 和風だしの素 | 小麦 | 豚肉 | 29.3 |
| 6 金 | 2 月 | 白ご飯 栗と秋野菜の煮物 ひじきの炒め煮 | 厚揚げ みそ | 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | | | 塩 ごしょう | — | |
| | | | 豚肉 みそ 赤みそ 豆腐 | 三温糖 でん粉 | たまねぎ にんじん 干しいいだけ たけのこ にら | 麻婆豆腐の素 濃口 | 小麦 | 大豆 鶏肉 大豆 ゼラチン | |
| | | | | 三温糖 ごま油 いりごま | 緑豆もやし きゅうり にんじん ほうれんそう | にんにく 酢 淡口 | 小麦 | 大豆 ごま | 29.5 |
| 10 火 | 11 水 | 黒糖パン 森のきのこシチュー 海藻サラダ 白ご飯 ピーフカレー チーズサラダ | 黒糖パン 脱脂粉乳 | 黒糖パン 小麦粉 ショートニング 黒砂糖 | | | 塩 イースト | 小麦 乳 | — |
| | | | とり肉 牛乳 脱脂粉乳 白いんげん豆 ナチュラルチーズ | さつまいも | たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム バセリ | チキンスープ 塩 ごしょう クリームポタージュ | 小麦 乳 | 鶏肉 大豆 | 30.4 |
| | | | 生クリーム 牛乳 大豆 | 植物油脂 | | | | | |
| 11 水 | 12 木 | 海藻サラダ 白ご飯 ホキフライ 白菜の塩昆布和え 厚揚げのみそ汁 | わかめ 塩わかめ 赤かえでのり | 三温糖 | 寒天 にんじん きゅうり | 淡口 酢 日向夏ドレッシング | 小麦 | 大豆 | |
| | | | | 米 | | | — | — | 788 |
| | | | 牛肉 白いんげん豆 | じゃがいも | たまねぎ にんじん 青豆 | にんにく カレー N F カレー 米粉のカレー ウスター | 小麦 | 大豆 牛肉 | 25.9 |
| 12 木 | 13 金 | 白ご飯 炒めビーフン 中華スープ ねったぼ 郡城地区 | ナチュラルチーズ | 三温糖 米油 | キャベツ きゅうり にんじん | 酢 淡口 塩 ごしょう クリーミードレッシング | 小麦 乳 | 大豆 | |
| | | | | 米 | | | — | — | 751 |
| | | | ホキフライ ほき 大豆 | 米油 小麦粉 パン粉 でん粉 | | ウスター | 小麦 | 大豆 | |
| 13 金 | 14 土 | 白ご飯 ピーマンの肉みそ丼 けんちん汁 | 塩昆布 | | 白菜 きゅうり にんじん | 塩 | 小麦 | 大豆 | 32.7 |
| | | | 昆布 | | | しょうゆ 塩 | 小麦 | 大豆 | |
| | | | みそ 厚揚げ | じゃがいも | 緑豆もやし にんじん ねぎ | 煮干しだし | — | 大豆 | |
| 14 土 | 15 日 | 減量コッペパン 炒めビーフン 中華スープ ねったぼ 郡城地区 | 減量コッペパン 豚肉 | コッペパン ビーフン 米油 | | | 塩 イースト | 小麦 乳 | — |
| | | | ちくわ いとよりたい たら 大豆 | でん粉 砂糖 大豆油 | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きくらげ にら | 塩 ごしょう 中華だし ウスター 濃口 | 小麦 | 大豆 豚肉 大豆 ゼラチン | 768 |
| | | | 油揚げ | | たまねぎ にんじん 小松菜 たまねぎ 干しいいだけ | 野菜ブイヨン 淡口 塩 | 小麦 | 大豆 | 32.1 |
| 15 日 | 16 月 | 白ご飯 ピーマンの肉みそ丼 けんちん汁 | ねったぼ 大豆 | ねったぼ 砂糖 もち粉 さつまいも | | | — | 大豆 | |
| | | | | 米 | | | — | — | 748 |
| | | | 豚肉 大豆 みそ 赤みそ 油揚げ 豆腐 | 三温糖 でん粉 さといも | ピーマン 赤ピーマン たけのこ たまねぎ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ | 酒 みりん 濃口 しょうが かつおだし 酒 みりん 淡口 | 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 | — | 28.0 |
| 16 月 | 17 火 | コッペパン ミートボールと豆のトマト煮 春雨サラダ 白ご飯 ピーフカレー チーズサラダ | コッペパン 大豆 | 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 | — |
| | | | ミートボール とり肉 豚肉 大豆 | じゃがいも 三温糖 | たまねぎ トマト 青豆 | デミグラス チキンスープ 赤ワイン 塩 ごしょう ウスター グチャップ | 小麦 | 鶏肉 大豆 豚肉 | 28.9 |
| | | | 春雨サラダ | でん粉 水あめ 大豆油 鶏脂 | たまねぎ | 塩 香辛料 | 小麦 | 大豆 | |
| 17 火 | 18 水 | 白ご飯 とり内の唐揚げ(2個) きんぴらごぼう なめこ汁 白ご飯 いわしあかか煮 こっぱなます いもっこ汁 第1回 地元地酒(さつまも) | 白ご飯 | 米 | きゅうり にんじん キャベツ スイートコーン | 酢 塩 ごしょう 淡口 | 小麦 | — | 818 |
| | | | とり肉 | でん粉 米油 | | | — | 鶏肉 | |
| | | | 米油 三温糖 | | ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん | 酒 みりん 濃口 唐辛子 | 小麦 | 大豆 | 42.4 |
| 18 水 | 19 木 | 白ご飯 いわしあかか煮 こっぱなます いもっこ汁 第1回 地元地酒(さつまも) | 油揚げ 豆腐 みそ | たまねぎ にんじん なめこ ねぎ | | | — | 大豆 | |
| | | | | 米 | | | — | — | 752 |
| | | | いわしあかか煮 いわし かつお節 | 砂糖 でん粉 | | しょうゆ みりん 塩 | 小麦 | 大豆 | 26.0 |
| 19 木 | 20 金 | 白ご飯 ピーマンの肉みそ丼 けんちん汁 減量チーズパン 五目うどん いなりサラダ 白ご飯 ゆかりふりかけ 厚揚げの中華煮 大学いも | 油揚げ みそ | 三温糖 すりごま | 大根 にんじん | 酢 | — | 大豆 ごま | |
| | | | 厚揚げ | じゃがいも さといも さつまいも | にんじん ねぎ | 煮干しだし みりん 酒 淡口 | 小麦 | 大豆 | |
| | | | | 米 | | | — | — | 748 |
| 20 金 | 21 土 | 減量チーズパン 五目うどん いなりサラダ 白ご飯 ゆかりふりかけ 厚揚げの中華煮 大学いも | 減量チーズパン とり肉 | チーズパン うどん | にんじん 干しいいだけ ねぎ | 煮干しだし みりん 濃口 淡口 | 小麦 乳 | — | 797 |
| | | | 五目うどん さつま揚げ | でん粉 砂糖 大豆油 | たまねぎ | 塩 | 小麦 | 大豆 鶏肉 大豆 ゼラチン | 37.1 |
| | | | いなりサラダ 油揚げ | 米油 三温糖 | キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん | 酢 淡口 塩 | 小麦 | 大豆 | |
| 21 土 | 22 日 | 白ご飯 ゆかりふりかけ 厚揚げの中華煮 大学いも | 白ご飯 | 米 | | | — | — | 784 |
| | | | ゆかりふりかけ | 砂糖 | 赤しそ | 塩 梅酢 | — | — | 30.9 |
| | | | 厚揚げ 豚肉 | 三温糖 でん粉 | たまねぎ たけのこ きくらげ にんじん チンゲンサイ | ウスター 中華だし 淡口 塩 ごしょう | 小麦 | 大豆 豚肉 | |
| 22 日 | 23 火 | コッペパン チキンカチャトラ イタリアンサラダ 白ご飯 炒り豆腐 キムチ汁 白ご飯 とり肉の中華丼(うずら卵入り) ギョーザ(3個) 外国料理(中国) China | 厚揚げ 豚肉 | 三温糖 でん粉 | たまねぎ | | — | — | 766 |
| | | | 大学いも | 米油 | | | — | — | 31.6 |
| | | | | 三温糖 でん粉 | キャベツ たまねぎ 白菜 | しょうゆ しょうが 塩 にんにく 煮干しだし | 小麦 | 豚肉 大豆 ごま | |
| 23 火 | 24 水 | 減量コッペパン チキンカチャトラ イタリアンサラダ 白ご飯 炒り豆腐 キムチ汁 白ご飯 とり肉の中華丼(うずら卵入り) ギョーザ(3個) 外国料理(中国) China | 減量コッペパン チキンカチャトラ イタリアンサラダ | 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 | — |
| | | | 白ご飯 | 小麦粉 ショートニング 砂糖 | | | | | 769 |
| | | | 炒り豆腐 キムチ汁 | 米油 三温糖 砂糖 小麦 | たまねぎ | 塩 ごしょう にんにく ウスター チキンスープ 丸鶏がらスープ 白ワイン ケチャップ デミグラス | 小麦 乳 | 鶏肉 大豆 | 30.2 |
| 24 水 | 25 木 | 白ご飯 炒り豆腐 キムチ汁 白ご飯 とり肉の中華丼(うずら卵入り) ギョーザ(3個) 外国料理(中国) China | 白ご飯 | 米 | | | — | — | 757 |
| | | | 炒り豆腐 キムチ汁 | 米油 三温糖 砂糖 小麦 | たまねぎ | | — | 大豆 豚肉 | 34.0 |
| | | | | 白ご飯 | 白菜 トマト たまねぎ | 塩 にんにく 酢 唐辛子 酒 バブリカラ色素 | — | — | |
| 25 木 | 26 金 | 減量コッペパン チキンカチャトラ ラーメン【麺】 みそラーメン みそラーメン(具) きゅうりとわかめの和え物 | 白ご飯 | 米 | | | — | — | 766 |
| | | | とり肉 中華丼(うずら卵入り) | でん粉 | たまねぎ にんじん ヤングコーン 白菜 たけのこ きくらげ チンゲンサイ 青豆 | しょうが チキンスープ 丸鶏がらスープ 塩 ごしょう 淡口 | 小麦 卵 | 大豆 いか 鶏肉 | 31.6 |
| | | | ギョーザ(3個) 外国料理(中国) China | 小麦粉 豚肉 でん粉 | キャベツ たまねぎ 白菜 | しょうゆ しょうが 塩 にんにく 煮干しだし | 小麦 | 豚肉 大豆 ごま | |
| 26 金 | 27 土 | 減量コッペパン チキンカチャトラ ラーメン【麺】 みそラーメン みそラーメン(具) きゅうりとわかめの和え物 | 減量コッペパン チキンカチャトラ ラーメン【麺】 | コッペパン メープルジャム メープルシロップ 砂糖 | | | 塩 イースト | 小麦 乳 | — |
| | | | チキンカチャトラ ラーメン【麺】 | メープルジャム メープルシロップ 砂糖 | 寒天 | | — | — | 777 |
| | | | みそラーメン(具) きゅうりとわかめの和え物 | 小麦粉 でん粉 | こんじゃく | カラメル色素 | — | 小麦 | |
| 27 土 | 28 日 | 白ご飯 ごまみそ煮 ほうれん草とツナの和え物 | きゅうりとわかめの和 | | | | | | |

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2日～6日の「ホツケフライ」には骨が残っている場合があります。気を付けて食べてください。

※10月10日～13日の「ねつたば」は喉につまらせないよう、よく噛んで食べてください。

今月の 調味料



| | |
|--|------------------|
| 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 米 | 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 |
| 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 赤味噌 食用油 香辛料 | |
| チキンスープ | |
| 鶏肉 | |
| ウスター (ソース) | |
| 砂糖 醋 塩 たまねぎ 香辛料 トマト カラメル色素 | |
| 赤ワイン | |
| ぶどう果汁 酒 水あめ 塩 | |
| 白ワイン | |
| ぶどう果汁 酒 水あめ 塩 | |
| 豚清湯 (ガラスープ) | |
| 豚肉 小麦 大豆 | |
| 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 食用油脂 たまねぎ にんじん キャベツ こしょう チキンエキス | |
| クリーミードレッシング | |
| 砂糖 醋 塩 レモン汁 たまねぎ粉 こしょう | |
| 青じそドレッシング | |
| 酢 砂糖 しょうゆ 塩 梅肉 ほたて かつおだし 青じそ | |
| 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 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 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 | |
| イタリアンドレッシング | |
| なたね油 醋 砂糖 塩 酒 たまねぎ 食用油 香辛料 でん粉 トマト | |
| 卵不使用マヨネーズ | |
| 植物油脂 水あめ 砂糖 塩 醋 でん粉 大豆 香辛料 | |
| (トマト) ケチャップ | |
| トマト 砂糖 醋 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 醋 しょうゆ からし | |
| 麻婆豆腐の素 | |
| しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 塩 みそ ラー油 チキンエキス でん粉 ポークエキス カラメル色素 酒 セラチン | |
| 和風だしの素 | |
| 砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし | |
| 豚白湯 (ガラスープ) | |

※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