

(中学校)

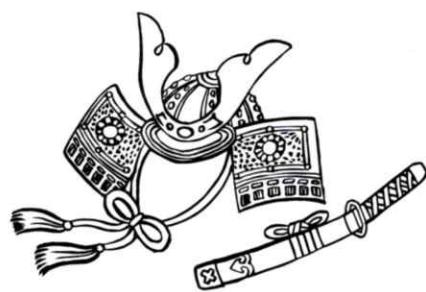
5月分予定献立表

令和5年度 都城学校給食センター

D	日	献立名		食 材 名				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		★義務 7品目	☆推奨 21品目	
全般	食	牛 乳	牛乳					乳	—	
8月	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	—	793
		チリコンカン	外国料理 (アメリカ)	豚肉 大豆	じゃがいも 三温糖	たまねぎ トマト にんじん バセリ	にんにく 塩 こしょう ケチャップ ウスター 野菜ブイヨン	—	大豆・豚肉	33.3
			ベーコン	豚肉	水あめ 砂糖		塩 香辛料			
		チーズサラダ	ナチュラルチーズ	三温糖	キャベツ きゅうり にんじん		酢 淡口 クリーミードレッシング	小麦・乳	大豆	
9月	水	白ご飯		米				—	—	761
		たけのこの旨煮	とり肉 厚揚げ	じゃがいも 三温糖	にんじん なたのこ 千しきいたけ さやいんげん		酒 淡口 みりん しょうが	小麦	大豆・鶏肉	33.1
		さつま揚げ	たら いとよりたい 大豆	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ		塩			
10月	木	油揚げと野菜の和え物	油揚げ	米油 三温糖	キャベツ ブロッコリー にんじん		酢 淡口 塩	小麦	大豆	760
		白ご飯		米				—	—	26.8
		ポークカレー	豚肉 ひよこ豆	じゃがいも	たまねぎ にんじん		にんにく 豚清湯 カレーニ Fカレー 米粉のカレー ウスター	小麦	大豆・豚肉	
11月	火	野菜のガーリックソテー		米油	キャベツ にんじん 黄ピーマン たまねぎ エリンギ		にんにく粉 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	767
		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	—	30.1
		春キャベツのスープ煮	豚肉	ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー しめじ マッシュルーム		豚清湯 こしょう 淡口	小麦	大豆・豚肉	
		マカロニサラダ		豚脂 でん粉 水あめ			塩 香辛料 コチニール色素	小麦	大豆	
12月	水	白ご飯		マカロニ 米油 鶏不使用マヨネーズ	きゅうり にんじん		塩 こしょう 酢 淡口	小麦	大豆	769
		かつおフライ	かつお	米油 でん粉 バッター粉 小麦粉			塩	小麦	大豆	32.9
		中濃ソース	大豆	砂糖 でん粉	トマト りんご デーツ たまねぎ		中濃ソース にんにく 酢 塩 香辛料 カラメル色素	—	大豆 りんご	
		きんぴらごぼう		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 淡口	小麦	大豆	
		けんちん汁	豆腐 油揚げ	さといも	大根 にんじん えのきだけ こんにゃく ねぎ		かつおだし 酒 淡口	小麦	大豆	
15月	火	ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	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	—	789
		たらの甘酢からめ	たら (糊つき)	米油 三温糖 でん粉 でん粉 とうもろこし粉 米粉	だけのこ にんじん たまねぎ ピーマン 千しきいたけ		にんにく 淡口 酢 ケチャップ	小麦	大豆	
		コーンスープ	とり肉	でん粉	たまねぎ にんじん えのきだけ クリームコーン スイートコーン チンゲンサイ バセリ		野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆・鶏肉	36.2
16月	水	白ご飯		米				—	—	765
		高野豆腐の卵とじ	とり肉 高野豆腐 鶏	三温糖 米油	にんじん なたのこ しめじ 青豆		淡口 みりん	小麦・卵	大豆・鶏肉	33.5
17月	木	かほぢやのみそ汁	油揚げ わかめ みそ		かほぢや たまねぎ 大根 えのきだけ こんにゃく ねぎ		煮干しだし	—	大豆	
		白ご飯		米				—	—	
		新じゃがいものそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ 系こんにゃく 青豆		みりん 淡口	小麦	大豆・豚肉	771
		キャベツとちくわの和え物	ちくわ いとよりたい たら 大豆	三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	キャベツ 緑豆もやし にんじん		塩 みりん	小麦	大豆	29.8
18月	火	鉄ひじきのり	のり ひじき 煮干し かつお	水あめ 砂糖			しょうゆ みりん	小麦	大豆	
		減量コッペパン	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	—	784
		ズッキーニのスパゲティ	ズッキーニのスパゲティ	バター スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ ズッキーニ グリンピース		淡口 塩 こしょう	小麦・乳	大豆・豚肉	
		ひむか地産地消化の日 (ズッキーニ)	豚肉	ベーコン	水あめ 砂糖		塩 香辛料			
19月	水	ほうれんそうのソナサラダ	まぐろ	水あめ 砂糖 三温糖	ほうれんそう キャベツ にんじん		みりん 淡口	小麦	大豆	32.5
		白ご飯		米			野菜エキス 塩			
20月	木	チンジャオロース	豚肉	米油 三温糖	だけのこ にんじん ピーマン		しょうが 酒 にんにく ウスター みりん 淡口	小麦	大豆・豚肉	751
		春雨スープ	とり肉 厚揚げ	綠豆春雨	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ		塩 こしょう 淡口 中華だし	小麦	大豆・鶏肉	31.3
		ヨーグルト (直送)	脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン	砂糖	寒天			乳 ゼラチン		
21月	火	チーズパン	脱脂粉乳 ナチュラルチーズ	チーズパン 小麦粉 ショートニング 砂糖			塩 イースト	小麦・乳	—	783
		ミートボールと豆のトマト煮	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 塩 こしょう ウスター グリーンピース	小麦	大豆・鶏肉 豚肉	
		ミートボール	とり肉 豚肉 大豆	でん粉 水あめ 大豆油 魚脂	たまねぎ		塩 香辛料			
		野菜ソテー		米油	アスパラガス キャベツ しめじ にんじん スイートコーン		塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	34.1
22月	水	白ご飯		米				—	—	763
		厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉	でん粉 三温糖	たまねぎ にんじん なたのこ 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	
		三色ナムル		いりごま 三温糖 ごま油	緑豆もやし ほうれんそう にんじん		にんにく 淡口 塩 酢	小麦	大豆・ごま	33.0
23月	木	白ご飯		米				—	—	756
		肉野菜炒め	豚肉	三温糖 でん粉	たまねぎ キャベツ なたのこ 赤ピーマン 緑豆もやし		しょうが 酒 塩 淡口 豆板醤	小麦	大豆・豚肉	
		豆乳みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ 豆乳	さといも	にんじん たまねぎ えのきだけ 大根 大根葉		煮干しだし	—	大豆	33.8
24月	火	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	—	844
		春野菜のクリーム煮	野菜 (日) 野菜が青 約190g	とり肉 脱脂粉乳 牛乳 ナチュラルチーズ 生クリーム 生乳 大豆 植物油脂	たまねぎ にんじん キャベツ クリームコーン グリンピース		クリームボタージュ 塩 こしょう	小麦・乳	大豆・鶏肉	
		だけのこサラダ	まぐろ	三温糖 鶏不使用マヨネーズ	きゅうり なたのこ にんじん		淡口 酢	小麦	大豆	34.0
25月	水	白ご飯		米			野菜エキス 塩			
		春の山菜うどん	とり肉 油揚げ	うどん	にんじん わらび えのきだけ なたのこ 千しきいたけ ねぎ		塩 かつあだし 淡口 淡口 みりん	小麦	大豆・鶏肉	758
		かけ和え	かまぼこ たら 大豆	砂糖 でん粉			塩 コチニール色素			31.1
26月	木	減量コッペパン	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	—	802
		切干大根入り焼きそば	豚肉 ちくわ いとよりたい たら 大豆	でん粉 砂糖 大豆油 ちゃんぽん麺 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 切干大根 こんにゃく		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	
		フルーツカクテル		ナタデココ ダイスゼリーいちご 砂糖	もも バインアップル みかん			— もも	いちご	29.7
27月	火	白ご飯		米				—	—	759
		大豆とじゃがいもの醤煮	大豆 ひじき さつま揚げ たら いとよりたい 大豆	じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	にんじん 青豆 たまねぎ		しょうが 酒 塩 昆布だし かつあだし	小麦	大豆	
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ	さといも	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ		しょうが みりん しょうが 塩	小麦	大豆・豚肉	30.3
28月	水	だけのこご飯	とり肉 油揚げ	米 なたね油 砂糖	たけのこ		しょうが 塩 昆布だし ポークエキス かつあだし	小麦	大豆・鶏肉 豚肉	803
		さば生姜煮	さば	さば生姜煮 砂糖 でん粉			しょうが みりん しょうが 塩	小麦	大豆・さば	
		切干大根の炒め煮	油揚げ	米油 三温糖	切干大根 ごぼう にんじん さやいんげん		淡口 みりん	小麦	大豆	29.0
29月	木	具だくさんみそ汁	厚揚げ みそ	さといも	たまねぎ にんじん 大根 ねぎ		煮干しだし	—	大豆	
		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	—	789
		チキンチャウダー	とり肉 大豆 牛乳 生クリーム	じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ バセリ		チキンスープ 塩 こしょう クリームボタージュ 白ワイン	小麦・乳	大豆・鶏肉	
30月	火	彩りサラダ	昆布 ガつあ節	三温糖 米油 いりごま	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン		淡口 酢	小麦	大豆・ごま	30.4
		白ご飯		米				—	—	
		とり肉のコロコロから揚げ	とり肉	でん粉 米油 卵不使用マヨネーズ	プロッコリー にんじん		酒 塩 こしょう にんにく粉	小麦	鶏肉	826
31月	水	プロッコリー和え			ブロッコリー にんじん		塩 淡口 酢	小麦	大豆	44.0
		花のすまし汁	豆腐 油揚げ	花ふ	ほうれいん さやのきみつば		昆布だし かつあだし 淡口 酒 塩 塩	小麦	大豆	

*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7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

※ 8日～12日のかつおフライは、骨が残っている場合があります。気をつけて食べてください。

※15日～19日のヨーグルトは、
業者から学校へ
直送します。



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	酒
大豆 大麦 塩 米	米 米麹 砂糖 塩 水あめ
みりん	チキンスープ
もち米 米麹 砂糖	鶏肉
中華だし (の素)	
塩 でん粉 砂糖 にんにく粉 はぐさい粉 しょうが粉 食用油 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	
赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素	
白ワイン	
白ワイン 塩 砂糖	
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	
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 バーム油 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 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 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 酢 塩 たまねぎ 香辛料	
豆板醤	
唐がらし そら豆 塩 酒	
焼きそばソース [粉末]	
砂糖 塩 粉末ソース 豚脂 かつあぶし 香辛料 いわしづし むろしづし トマト粉 でん粉 りんご	

※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。
学校名は次のとあります。

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