《中学校》　11 月 分 予 定 献 立 表

令和４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	食材料 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	アレルギー表示 ★義務7品目	☆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	－	
10/31 月	11/1 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	－	813 28.8
		ミートボールの甘酢あんかけ	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 豚肉 鶏肉	
		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	
11/1 火	11/2 水	白ご飯		米			－	－	750 29.1
		大豆とじゃがいもの磯煮	さつま揚げ 大豆 ひじき 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	濃口 みりん 塩	小麦	大豆	
		豚汁	ミニ厚揚げ 豚肉 みそ 大豆 豆乳	さといも 砂糖 でん粉 なたね油	こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	しょうが	－	大豆 豚肉	
11/2 水		白ご飯		米			－	－	760 26.3
		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	
		白菜の塩昆布和え	塩昆布 昆布		白菜 きゅうり にんじん	淡口 みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆	
		けんちん汁	油揚げ 豆腐	じゃがいも	大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおだし 酒 淡口	小麦	大豆	
	11/4 金	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	－	858 30.2
		パンプキンスープ	とり肉 牛乳 ナチュラルチーズ 生クリーム 生乳	ひとくちいももち（かぼちゃ） じゃがいも 小麦粉 米油 でん粉	たまねぎ かぼちゃ パセリ かぼちゃ	チキンスープ クリームポタージュ 白ワイン 塩 こしょう 塩	小麦 乳	鶏肉	
		野菜のガーリックソテー		米油	キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ	にんにく粉 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆	
11/4 金	10/31 月	白ご飯		米			－	－	779 30.3
		豆腐の中華煮	豆腐 豚肉	でん粉 三温糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ	淡口 塩 こしょう 中華だし オイスター	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	
		さつまポテト		さつまポテト さつまいも 砂糖 なたね油 水あめ 植物油脂		みりん 塩	－	－	
7 月	8 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	－	790 31.4
		かぶ入りポトフ	とり肉	じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ パセリ	チキンスープ 野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆 鶏肉	
		マカロニサラダ		マカロニ 米油 卵不使用マヨネーズ	きゅうり にんじん スイートコーン	塩 こしょう 酢 淡口	小麦	大豆	
		日向夏みかんゼリー		日向夏みかんゼリー 砂糖 水あめ	日向夏		－	－	
8 火	9 水	白ご飯		米			－	－	748 30.8
		鉄ひじきのり	鉄ひじきのり のり 煮干し かつお ひじき	水あめ 砂糖		しょうゆ みりん	小麦	大豆	
		おでん	豆ちくわ とり肉 豚肉 うずら卵 厚揚げ たら プチはんぺん 魚肉 卵	じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 なたね油 でん粉 砂糖 大豆油 小麦	大根 にんじん こんにゃく	かつおだし 濃口 みりん 塩 塩	小麦 卵	大豆 鶏肉	
		酢みそ和え	わかめ みそ	三温糖	キャベツ にんじん きゅうり	酢	－	大豆	
9 水	10 木	白ご飯		米			－	－	772 34.8
		県産真鯛のソースがらめ	真鯛	でん粉 米油 三温糖 卵不使用マヨネーズ	たまねぎ にんじん 青豆	ウスター ケチャップ 酒	－	大豆	
		春雨スープ	とり肉	緑豆春雨	たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜 ねぎ	塩 こしょう 中華だし 淡口	小麦	大豆 鶏肉	
10 木	11 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	－	794 34.6
		切干大根入り焼きそば かみかみメニュー	豚肉 ちくわ いとよりたい たら 大豆	ちゃんぽん麺 小麦粉 でん粉 でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 切干大根 寒天 こんにゃく	焼きそばソース ウスター 塩 こしょう 塩 クチナシ色素 塩	小麦	大豆 豚肉 りんご	
		かみかみサラダ	まぐろ水煮 まぐろ	三温糖	れんこん にんじん きゅうり ごぼう	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
11 金	7 月	白ご飯		米			－	－	766 29.1
		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 カレーN F-カレー 米粉のカレー ウスター	小麦	鶏肉 大豆	
		きのこソテー	ウインナー 豚肉	豚脂 水あめ でん粉	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん キャベツ	中華だし 塩 こしょう 塩 香辛料 コチニール色素	－	豚肉	
14 月	15 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	－	793 32.9
		チキンチャウダー	生クリーム とり肉 みや大豆 牛乳 生乳	さつまいも	たまねぎ にんじん エリンギ 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	小麦 乳	大豆 鶏肉	
		小松菜のソテー	ベーコン 豚肉	米油 砂糖	小松菜 キャベツ しめじ にんじん スイートコーン	淡口 塩 こしょう 塩 こしょう たまねぎ粉 にんにく粉	小麦	大豆 豚肉	
		みかん			みかん		－	－	
15 火	16 水	白ご飯 ふるさと給食 都城産とり肉		米			－	－	780 39.5
		ぽんチキン ～お山のソースかけ～	とり肉	三温糖 はちみつ でん粉 米油	干ししいたけ たまねぎ	にんにく 酒 濃口 みりん 酢	小麦	大豆 鶏肉	
		県産野菜和え			きゅうり キャベツ	青じそドレッシング	小麦	大豆	
		盆地汁		白玉粉 もち米	粉茶 大根 にんじん ごぼう 大根葉	かつおだし 昆布だし 淡口	小麦	大豆	
16 水	17 木	白ご飯 地産地消週間		米			－	－	715 29.9
		チンジャオロース	牛肉	米油 三温糖	たけのこ にんじん ピーマン	しょうが 酒 にんにく ウスター みりん 濃口	小麦	大豆 牛肉	
		ひむか地産地消の日（牛肉） キムチ汁	豚肉 みそ みや大豆豆腐 大豆	さといも 砂糖	にんじん 干ししいたけ キャベツ ねぎ 白菜キムチ 白菜 トマト たまねぎ	煮干しだし 塩 にんにく 酢 唐辛子 酒 パプリカ色素	－	大豆 豚肉	
17 木	18 金	米粉パン	脱脂粉乳	米粉パン 小麦 米粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	－	781 39.1
		宮崎黒豚メンチカツ	黒豚メンチカツ 黒豚 大豆粉	米油 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆粉	たまねぎ レモン	塩 香辛料	小麦	大豆 豚肉	
		ちりめんサラダ	ちりめん	三温糖	ほうれんそう 青豆 キャベツ にんじん	日向夏ドレッシング 淡口 酢	小麦	大豆	
		マロニーの野菜スープ		マロニー	にんじん 白菜 えのきたけ きくらげ チンゲンサイ	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	
18 金	14 月	白ご飯		米			－	－	748 29.1
		都城なん骨みそ煮 郷土料理 都城市	なん骨みそ煮 みや大豆厚揚げ 赤みそ 豚肉 みそ	さといも 三温糖 砂糖	こんにゃく ごぼう にんじん 大根	酒 濃口 しょうゆ みりん 酒	小麦	大豆 豚肉	
		切干大根のごま酢和え	まぐろ水煮 まぐろ	三温糖 すりごま	切干大根 きゅうり にんじん	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆 ごま	
21 月	22 火	減量チーズパン	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	－	818 39.7
		五目うどん	かまぼこ とり肉 油揚げ たら 大豆	うどん 砂糖 でん粉	にんじん 干ししいたけ ねぎ	煮干しだし 淡口 濃口 みりん 塩 塩 コチニール色素	小麦	大豆 鶏肉	
		キャベツと油揚げの和え物	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	
		ヨーグルト（直送）	ヨーグルト 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン	砂糖	寒天		乳	ゼラチン	
22 火		白ご飯		米			－	－	724 32.3
		おさかな丼の具	スクランブルエッグ 卵 まぐろ水煮 まぐろ	米油 三温糖 でん粉 砂糖 なたね油	青豆 にんじん 糸こんにゃく	しょうが 酒 淡口 しょうゆ 塩 かつおだし 煮干しだし 野菜エキス 塩	卵 小麦	大豆	
		のっぺい汁	油揚げ 豆腐	さといも 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	
和食の日	24 木	白ご飯		米			－	－	733 28.8
		がめ煮 郷土料理 福岡県	揚げボール とり肉 たら いとよりたい 大豆粉 絹厚揚げ 豆乳	じゃがいも さといも 三温糖 米油 でん粉 大豆油 砂糖 でん粉 砂糖 なたね油	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん 干ししいたけ さやいんげん にんじん たまねぎ ごぼう	濃口 淡口 みりん 塩	小麦	大豆 鶏肉	
		おかか和え	かつお節	三温糖	白菜 ほうれんそう にんじん	濃口 みりん	小麦	大豆	
24 木	25 金	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	－	802 36.4
		ポークビーンズ ベジ活の日 野菜が約160g	ベーコン 豚肉 白いんげん豆 大豆 豚肉	じゃがいも 三温糖 水あめ 砂糖	たまねぎ にんじん トマト パセリ	野菜ブイヨン ウスター 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう 塩 香辛料	－	大豆 豚肉	
		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	
25 金	21 月	白ご飯		米			－	－	860 31.5
		厚揚げの甘辛炒め	絹厚揚げ 牛肉 みそ 豆乳	ごま油 三温糖 でん粉 砂糖 なたね油	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん	にんにく しょうが 酒 みりん 濃口 豆板醤	小麦	大豆 ごま 牛肉	
		さつま汁	プチ豆腐 とり肉 油揚げ みそ 大豆 豆乳	さつまいも でん粉	にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ		－	大豆 鶏肉	
		ミニエクレア	卵 脱脂粉乳 大豆	ミニエクレア チョコレート 小麦粉 水あめ マーガリン 砂糖 でん粉		塩 洋酒 カロチノイド色素	卵 乳 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）

お知らせ

※７日～11日は県産水産物応援事業の一環で真鯛を使用します。骨が残っている場合があるので気をつけて食べてください。

※14日～18日は地産地消週間です。都城産と宮崎県産の食材の下に線が引かれています。

※10月31日～11月４日のパンプキンスープと14日～18日の盆地汁には団子が入っています。よくかんで食べましょう。

※21日～25日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

調味料	原材料
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
酒	米 米麹 砂糖 塩 水あめ
みりん	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 食用油 香辛料
チキンスープ	鶏肉
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 にんじん ねぎ マッシュルーム にんにく エシャロット
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
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
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
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
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
豆板醤	唐がらし そら豆 塩 酒
焼きそばソース	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 カラメル色素 りんご 大豆
（トマト）ケチャップ	トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 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