《小学校》

3 月 分 予 定 献 立 表

令和５年度　都城学校給食センター

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。

A コース	B コース	C 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8品目	☆推奨20品目	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
全給食日			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	―	
4 月	5 火	6 水	こくとうパン	だっしふんにゅう	こくとうパン こむぎこ　ショートニング　さとう　くろざとう		塩　イースト	小麦　乳	―	592
			こくさんかつおかつ	かつおかつ かつお	こめあぶら パンこ　さとう　こむぎこ　コーンゆ　なたねあぶら　でんぷん	たまねぎ	しょうが　しょうゆ　塩　かつおだし	小麦	大豆	
			ほうれんそうのソテー		こめあぶら	ほうれんそう　しめじ　にんじん　スイートコーン	淡口　塩　こしょう	小麦	大豆	27.2
			ＡＢＣスープ	あぶらあげ	じゃがいも　マカロニ	えのきたけ　キャベツ　たまねぎ　にんじん	野菜ブイヨン　淡口　塩　こしょう	小麦	大豆	
5 火	6 水	7 木	しろごはん		こめ			―	―	559
			セルフごもくずし（ぎょうじしょく ひなまつり）	とりにく　あぶらあげ きんしたまご たまご	さんおんとう さとう　なたねあぶら　でんぷん	ほししいたけ　にんじん　ごぼう　あおまめ	淡口　酒　酢　塩 酢　塩	小麦　卵	大豆　鶏肉	
				ほそぎりかまぼこ たら　だいず	さとう　でんぷん		塩　酒　コチニール色素			
			ひめはまぐりのすましじる	ひめはまぐり　わかめ プチとうふ だいず　とうにゅう	てまりふ でんぷん	にんじん　えのきたけ　みつば	昆布だし　かつおだし　淡口　酒　塩	小麦	大豆	22.8
6 水	7 木	8 金	コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	593
			ミートボールとマロニーのスープ	とりにく ミートボール とりにく　ぶたにく　だいず	マロニー でんぷん　みずあめ　だいずゆ　けいし	たまねぎ　にんじん　キャベツ　パセリ たまねぎ	チキンスープ　丸鶏がらスープ　淡口　塩　こしょう 塩　香辛料	小麦	大豆　豚肉　鶏肉	23.1
			マカロニチーズサラダ	ナチュラルチーズ	マカロニ　こめあぶら　さんおんとう　たまごふしようマヨネーズ	きゅうり　にんじん	塩　酢　淡口　こしょう	小麦　乳	大豆	
7 木	8 金	4 月	しろごはん		こめ			―	―	627
			ぎゅうにくとみやこのじょうごぼうのうまに	ぎゅうにく　あつあげ さつまあげ たら　いとよりたい　だいず	さんおんとう でんぷん　さとう　だいずゆ	にんじん　ごぼう　だいこん　ほししいたけ　あおまめ たまねぎ	酒　濃口　みりん　しょうが　唐辛子 塩	小麦	大豆　牛肉	27.1
			おかかあえ	かつおぶし	さんおんとう	キャベツ　ほうれんそう　にんじん	濃口　みりん	小麦	大豆	
8 金	4 月	5 火	しろごはん		こめ			―	―	628
			マーボーあつあげ	ぶたにく　みそ きぬあつあげ とうにゅう	さんおんとう　でんぷん でんぷん　さとう　なたねあぶら	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　たけのこ　にら	麻婆豆腐の素　濃口	小麦	大豆　鶏肉　豚肉　ゼラチン	
			かいそうサラダ	わかめ　くきわかめ　あかかえでのり いろつきかまぼこ たら　ほき	さんおんとう さとう　でんぷん　えごまゆ	かんてん　りょくとうもやし　にんじん　きゅうり	淡口　酢　塩 塩　かつおだし　紅麹色素	小麦	大豆	25.8
5 火	6 水	5 火	さんしょくだんご	だいず	さんしょくだんご こめこ　さとう　しょくぶつゆし　でんぷん	よもぎ	ビートレッド色素	―	大豆	109 0.9
11 月	12 火	13 水	ミルクパン	だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう	ミルクパン こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	642
			はるまき	はるまき ぶたにく	こめあぶら だいずゆ　とんし　はるさめ　でんぷん　こむぎこ　ショートニング　さとう　こめこ　こなあめ	にんじん　たまねぎ　キャベツ　ほししいたけ	しょうゆ　しょうが　こしょう　塩	小麦	大豆　豚肉	25.9
			ワンタンスープ	とりにく	ワンタン	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　にら	中華だし　チキンスープ　酒　淡口　塩　こしょう	小麦	大豆　鶏肉	
12 火	13 水	14 木	しろごはん		こめ			―	―	628
			にくどうふ（ベジかつのひ やさいがやく 150g）	ぎゅうにく やきどうふ とうにゅう	マロニー　さんおんとう でんぷん	はくさい　いとこんにゃく　えのきたけ　にんじん　さやえんどう	酒　濃口　みりん　塩	小麦	大豆　牛肉	24.4
			きゅうりとわかめのすのもの	わかめ　あぶらあげ	さんおんとう	きゅうり　にんじん	淡口　酢	小麦	大豆	
13 水	14 木	15 金	げんりょうチーズパン	だっしふんにゅう　ナチュラルチーズ	チーズパン こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	588
			はるのさんさいうどん	とりにく　あぶらあげ かまぼこ たら	うどん さとう　でんぷん	にんじん　わらび　えのきたけ　たけのこ　ほししいたけ　ねぎ	塩　かつおだし　淡口　濃口　みりん 塩　コチニール色素	小麦	大豆　鶏肉	28.5
			たけのこサラダ	まぐろみずに まぐろ	さんおんとう　たまごふしようマヨネーズ	きゅうり　たけのこ　にんじん	淡口　酢 野菜エキス　塩	小麦	大豆	
14 木	15 金	11 月	しろごはん		こめ			―	―	584
			きざみこんぶとだいずのいためもの	とりにく　こんぶ　だいず さつまあげ たら　いとよりたい　だいず	こめあぶら　さんおんとう でんぷん　さとう　だいずゆ	にんじん　ほししいたけ たまねぎ	みりん　酒　濃口 塩	小麦	大豆　鶏肉	
			キムチじる（リクエスト きゅうしょく「だい4い」）	とうふ　みそ　ぶたにく だいず	さといも　じゃがいも さとう	にんじん　ほししいたけ　キャベツ　ねぎ はくさいキムチづけ はくさい　トマト　たまねぎ	煮干しだし 塩　にんにく　酢　酒　唐辛子　パプリカ色素	―	大豆　豚肉	26.8
15 金	11 月	12 火	しろごはん		こめ			―	―	627
			さばホイルやき	さばホイルやき さば　みそ	さとう　こめこ		みりん	―	大豆　さば	
			せんぎりだいこんのいためにひむかちさんちょうのひ（きりぼしだいこん）	さつまあげ たら　いとよりたい　だいず	こめあぶら　さんおんとう でんぷん　さとう　だいずゆ	きりぼしだいこん　にんじん　さやいんげん たまねぎ	濃口　みりん 塩	小麦	大豆	27.6
			わかたけじる	とうふ　あぶらあげ　わかめ かまぼこ たら	さとう　でんぷん	たけのこ　にんじん　えのきたけ　みつば	かつおだし　昆布だし　酒　淡口　塩 塩　コチニール色素	小麦	大豆	
18 月	19 火		コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	625
			パンプキンスープ	とりにく　ぎゅうにゅう　ナチュラルチーズ なまクリーム せいにゅう	ひとくちいももち（かぼちゃ） じゃがいも　こむぎこ　こめあぶら　でんぷん	たまねぎ　かぼちゃ　パセリ かぼちゃ	チキンスープ　白ワイン　クリームポタージュ　塩　こしょう 塩	小麦　乳	鶏肉	23.0
			やさいのガーリックソテー		こめあぶら	キャベツ　アスパラガス　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	
19 火		21 木	しろごはん		こめ			―	―	658
			マグロカツ	マグロカツ マグロ	こめあぶら パンこ　バッターこ　でんぷん		ウスター 塩　こしょう	小麦	―	
			きんぴらごぼう		こめあぶら　さんおんとう	ごぼう　にんじん　こんにゃく　さやいんげん	酒　みりん　濃口	小麦	大豆	30.8
			けんちんじる（きょうどりょうり かながわけん）	とうふ　あぶらあげ	さといも	だいこん　にんじん　えのきたけ　こんにゃく　ねぎ	かつおだし　酒　淡口	小麦	大豆	
	21 木	22 金	コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ　ショートニング　さとう		塩　イースト	小麦　乳	―	585
			ポークビーンズ	ぶたにく　だいず ベーコン ぶたにく	じゃがいも　さんおんとう さとう　みずあめ	たまねぎ	野菜ブイヨン　ウスター　赤ワイン　ケチャップ　豚清湯　塩　こしょう　濃縮トマトソース 塩　香辛料	小麦	大豆　豚肉	29.5
			ひゅうがなつドレッシングサラダ	いろつきかまぼこ たら　ほき	さんおんとう さとう　でんぷん　えごまゆ	にんじん　きゅうり　ブロッコリー　スイートコーン	日向夏ドレッシング　淡口　酢 塩　かつおだし　紅麹色素	小麦	大豆	
21 木	22 金	18 月	しろごはん		こめ			―	―	709
			チキンカレー	とりにく　ひよこまめ	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	
			ほうれんそうのサラダ	まぐろみずに まぐろ	さんおんとう	ほうれんそう　キャベツ　にんじん　スイートコーン	淡口　みりん 野菜エキス　塩	小麦	大豆	25.8
			おいわいクレープ	とうにゅう　だいず	おいわいクレープ さとう　みずあめ　しょくぶつゆし　こめこ　でんぷん	いちご	小麦不使用しょうゆ　紅麹色素　カラメル色素　カロチノイド色素	―	大豆	
22 金	18 月	19 火	しろごはん		こめ			―	―	635
			にくじゃが	ぎゅうにく　あぶらあげ	じゃがいも　さんおんとう	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく　さやいんげん	酒　濃口　みりん	小麦	大豆　牛肉	
			もやしのあえもの		さんおんとう　こめあぶら	りょくとうもやし　きゅうり　にんじん	酢　淡口	小麦	大豆	23.2

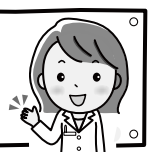
※食物アレルギーの表示について：都城学校給食センターの献立表は、アレルギー表示義務８品目（★印）、アレルギー表示推奨２０品目（☆印）のみの表示です。
各献立、使用食材等で御不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。（０９８６-２３－２６１７）

お知らせ

※3/4(月)～3/8(金)の三色団子と3/18(月)～3/22(金)のパンプキンスープには、一口大の団子が入っています。よくかんで食べましょう。

※3/4(月)～3/8(金)の国産かつおカツに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。

今月の調味料等



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

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　白菜粉　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

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

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

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

（トマト）ケチャップ
トマト　砂糖　酢　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　酢　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

濃縮トマトソース
トマト　たまねぎ　パプリカ　砂糖　塩　白ワイン　大豆油　にんにく　香辛料

※Aコース、Bコース、C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。

Aコース…吉之元小、西岳小、五十市小、大王小、上長飯小、明道小、安久小

Bコース…川東小、梅北小、今町小、乙房小、沖水小、祝吉小

Cコース…庄内小、菓子野小、明和小、南小、東小、西小