《中学校》　　# 10 月分予定献立表

令和７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
		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20品目	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
全給食日		牛乳	牛乳				乳	−	
9/29 月	9/30 火	きなこ揚げパン	脱脂粉乳 きな粉	**コッペパン** 砂糖　ショートニング　小麦粉 三温糖　米油		塩　イースト 塩	小麦　乳	大豆	752
		チキンチャウダー	**生クリーム**　とり肉　大豆　牛乳 大豆　生乳	じゃがいも 植物油脂	たまねぎ　にんじん　しめじ　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	鶏肉　大豆	
		キャベツとウインナーのソテー	**ウインナー** 豚肉	米油 でん粉　砂糖　豚脂	キャベツ　にんじん　さやいんげん　スイートコーン	野菜ブイヨン　淡口　塩　こしょう 食塩　しょうが　こしょう	小麦	豚肉　大豆	21.5
9/30 火	10/1 水	白ご飯		米			−	−	743
		まぐろカツ	**まぐろカツ** 大豆　まぐろ	米油 パン粉　でん粉　砂糖　植物油脂	たまねぎ	みりん　しょうゆ　しょうが　塩　ほたてエキス	小麦	大豆	
		もやしのごま和え		三温糖　ごま油　いりごま	緑豆もやし　きゅうり	淡口　酢	小麦	大豆　ごま	24.2
		さといものみそ汁	わかめ　油揚げ　豆腐　みそ	さといも	にんじん　たまねぎ　ねぎ	煮干しだし	−	大豆	
10/1 水	10/2 木	白ご飯 外国料理（台湾）		米			−	−	748
		ルーローハン	**絹厚揚げ**　豚肉 豆乳	三温糖　でん粉　米油 でん粉　砂糖　なたね油	たまねぎ　たけのこ　チンゲンサイ	オイスター　濃口　酒　しょうが にんにく	小麦	豚肉　大豆	
		中華スープ	**白身魚とごぼうの団子**　油揚げ 豆腐　いとよりたい　たら	春雨 でん粉　砂糖	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ ごぼう	中華だし　淡口　塩 しょうゆ　塩　かつおだし　昆布だし	小麦	大豆	26.7
10/2 木	10/3 金	ミルクパン	牛乳　脱脂粉乳	**ミルクパン** 小麦粉　砂糖　ショートニング		塩　イースト	小麦　乳	−	812
		ポークビーンズ	**ベーコン**　豚肉　大豆 豚肉	じゃがいも　三温糖 砂糖　水あめ	たまねぎ　トマト	野菜ブイヨン　ウスター　赤ワイン　ケチャップ　豚清湯 塩　香辛料	小麦	豚肉　大豆	
		日向夏ドレッシングサラダ	**色つきかまぼこ** たら　ほき	三温糖 でん粉　砂糖　水あめ　えごま油	にんじん　きゅうり　キャベツ　スイートコーン	日向夏ドレッシグ　淡口　酢 かつおだし　塩　紅麹色素	小麦	大豆	36.0
10/3 金	9/29 月	白ご飯		米			−	−	739
		中華丼	とり肉　高野豆腐	でん粉	たまねぎ　にんじん　たけのこ　ヤングコーン　キャベツ　木くらげ　チンゲン菜　青豆	しょうが　中華だし　塩　淡口	小麦	鶏肉　大豆	
		フルーツ杏仁	豆乳	**ダイスゼリー　マスカット** 砂糖 **ダイスゼリー　ぶどう** 砂糖 **杏仁カットゼリー** でん粉　砂糖　水あめ	もも　パインアップル マスカット ぶどう	クチナシ色素 クチナシ色素　紅麹色素	−	もも　大豆	24.6
6 月	7 火	黒糖パン	脱脂粉乳	**黒糖パン** 黒砂糖　ショートニング　小麦粉　砂糖		塩　イースト	小麦　乳	−	798
		かぼちゃ挽肉フライ	**かぼちゃ挽肉フライ** 大豆　豚肉	米油 小麦粉　パン粉　でん粉　砂糖　豚脂　植物油脂　水あめ	かぼちゃ　たまねぎ　りんご	しょうゆ　ウスター　ラック色素　カラメル色素　香辛料　紅麹色素	小麦	りんご　豚肉 大豆	
		ほうれん草のソテー		米油	ほうれんそう　にんじん　えのきたけ　緑豆もやし	ガーリック粉　野菜ブイヨン　塩　淡口	小麦	大豆	25.9
		ABCスープ	白いんげん豆　みそ　レンズまめ	マカロニ　じゃがいも　三温糖	たまねぎ　にんじん　トマト　パセリ	にんにく　野菜ブイヨン　塩	小麦	大豆	
7 火	8 水	白ご飯		米			−	−	720
		森のきのこカレー	とり肉　ひよこ豆	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　しめじ　エリンギ　青豆	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	
		海藻サラダ	赤かえでのり　茎わかめ　わかめ **糸かまぼこ** たら	三温糖 でん粉　砂糖	キャベツ　きゅうり　にんじん　糸寒天	淡口　酢 みりん　塩　かつおだし　昆布だし	小麦	大豆	27.0
8 水	9 木	白ご飯		米			−	−	744
		さといものそぼろ煮 行事食 十五夜	豚肉　油揚げ　厚揚げ	さといも　三温糖	にんじん　たまねぎ　たけのこ　こんにゃく　さやいんげん	みりん　淡口　濃口	小麦	豚肉　大豆	
		レモン和え	**まぐろ水煮** まぐろ	三温糖	きゅうり　キャベツ　にんじん	酢　淡口　レモン汁 野菜エキス　塩	小麦	大豆	29.6
9 木	10 金	コッペパン 目の愛護デー	脱脂粉乳	**コッペパン** 小麦粉　砂糖　ショートニング		塩　イースト	小麦　乳	−	762
		ブルーベリージャム		**ブルーベリージャム** 砂糖　水あめ	ブルーベリー		−	−	
		肉団子のスープ	**くるま麸ととり肉の肉団子** とり肉	緑豆春雨　じゃがいも なたね油　麸	にんじん　たまねぎ　キャベツ　パセリ	チキンスープ　野菜ブイヨン　塩　こしょう　淡口 しょうゆ　塩　香辛料	小麦	鶏肉　大豆	28.1
		ブロッコリーのマヨサラダ	**色つきかまぼこ** たら　ほき	卵不使用マヨネーズ でん粉　砂糖　水あめ　えごま油	にんじん　きゅうり　ブロッコリー　スイートコーン	淡口　塩 かつおだし　塩　紅麹色素	小麦	大豆	
10 金	6 月	白ご飯		米			−	−	806
		揚げ魚の甘酢からめ	**タラ（粉付）** たら **絹厚揚げ** 豆乳	米油　三温糖　でん粉　ごま油　いりごま 米粉　とうもろこし粉　でん粉 でん粉　砂糖　なたね油	ねぎ　たけのこ　たまねぎ　にんじん 干ししいたけ　ピーマン　赤ピーマン 黄ピーマン　橙ピーマン	しょうが　淡口　酢	小麦	大豆　ごま	24.5
		わかめのみそ汁	油揚げ　わかめ　豆腐　みそ	さといも	にんじん　たまねぎ　ねぎ	煮干しだし	−	大豆	
／	14 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　砂糖　ショートニング		塩　イースト	小麦　乳	−	783
		チキンカチャトラ	**豆乳クリーム**　とり肉　大豆 大豆	米油　じゃがいも　三温糖	たまねぎ　にんじん　エリンギ　トマト パセリ	にんにく　白ワイン　チキンスープ　丸鶏がらスープ ケチャップ　ウスター　デミグラス	小麦	鶏肉　大豆	33.5
		イタリアンサラダ		三温糖　米油	キャベツ　きゅうり　スイートコーン　にんじん	酢　淡口　イタリアンドレッシング	小麦	大豆	
14 火	15 水	ゆかりご飯		米　砂糖	赤しそ	塩	−	−	814
		がね 郷土料理 都城		**がね**　米油 小麦粉　さつまいも　大豆油	かぼちゃ　ごぼう　にんじん	塩	小麦	大豆	
		切干大根の酢の物	昆布	三温糖	切干大根　にんじん　きゅうり	酢　淡口	小麦	大豆	
		豚汁	**プチ豆腐**　豚肉　油揚げ　みそ 豆乳	さといも でん粉	こんにゃく　だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	しょうが	−	豚肉　大豆	23.9
15 水	16 木	白ご飯 ひむか地産地消の日（さつまいも）		米			−	−	772
		秋野菜の煮物	**さつま揚げ**　とり肉　厚揚げ 大豆　魚肉	さといも　さつまいも　三温糖 でん粉　砂糖　大豆油	こんにゃく　にんじん　たけのこ　ごぼう　さやいんげん たまねぎ	濃口　淡口　みりん 塩	小麦	鶏肉　大豆	
		春雨サラダ	**色つきかまぼこ** たら　ほき	緑豆春雨　三温糖　米油 でん粉　砂糖　水あめ　えごま油	きゅうり　キャベツ	淡口　酢 かつおだし　塩　紅麹色素	小麦	大豆	30.4
16 木	17 金	コッペパン	脱脂粉乳	**コッペパン** 小麦粉　砂糖　ショートニング		塩　イースト	小麦　乳	−	723
		さつまいもポタージュ	**生クリーム**　とり肉　牛乳　チーズ 大豆　牛乳	さつまいも　じゃがいも 植物油脂	たまねぎ　パセリ	チキンスープ　白ワイン　クリームポタージュ　塩	小麦　乳	鶏肉　大豆	
		野菜のガーリックソテー	**お魚ソーセージ** 魚肉　大豆	米油 小麦　でん粉　砂糖　植物油脂	キャベツ　にんじん　橙ピーマン　赤ピーマン　黄ピーマン　青ピーマン　たまねぎ	ガーリック粉　塩　淡口 酢　クチナシ色素　トマトリコピン色素　塩　香辛料　たまねぎエキス　かつおだし	小麦	大豆	28.0
17 金	／	白ご飯		米			−	−	728
		いわしのしょうが煮	**いわし生姜煮** いわし	でん粉　砂糖		みりん　濃口　塩　しょうが	小麦	大豆	
		きんぴらごぼう	**さつま揚げ** 大豆　魚肉	米油　三温糖 でん粉　砂糖　大豆油	ごぼう　にんじん　さやいんげん　こんにゃく たまねぎ	酒　みりん　濃口 塩	小麦	大豆	
		厚揚げのみそ汁	**絹厚揚げ**　みそ 豆乳	じゃがいも でん粉　砂糖　なたね油	にんじん　緑豆もやし　たまねぎ　大根葉　ねぎ	煮干しだし	−	大豆	23.1
20 月	21 火	コッペパン	脱脂粉乳	**コッペパン** 小麦粉　砂糖　ショートニング		塩　イースト	小麦　乳	−	729
		ビーフシチュー	牛肉　白いんげん豆	じゃがいも	たまねぎ　しめじ　にんじん トマト　グリンピース	にんにく　ハヤシルウ　ケチャップ 赤ワイン　デミグラス	小麦	牛肉　大豆 鶏肉	
		コールスローサラダ	**糸かまぼこ** たら	三温糖 でん粉　砂糖	キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　淡口　フレンチドレッシング みりん　塩　かつおだし　昆布だし	小麦	大豆	28.4
21 火	22 水	白ご飯		米			−	−	710
		親子丼	**かまぼこ**　とり肉　卵 たら	三温糖 でん粉　砂糖	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ　みつば	かつおだし　濃口　淡口　酒 塩　コチニール色素	小麦　卵	鶏肉　大豆	
		青豆サラダ	**まぐろ水煮** まぐろ	三温糖	ブロッコリー　きゅうり　青豆	淡口　酢　青じそドレッシング 野菜エキス　塩	小麦	大豆	32.7
22 水	23 木	白ご飯		米			−	−	700
		大豆とじゃがいもの磯煮	**さつま揚げ**　大豆　ひじき 大豆　魚肉	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	
		キムチ汁 4 リクエスト給食「第4位」	豚肉　豆腐　みそ 大豆	さといも 砂糖	にんじん　だいこん　白菜　にら **白菜キムチ** たまねぎ　トマト　白菜	煮干しだし 酒　酢　唐辛子　にんにく　パプリカ色素　塩	−	豚肉　大豆	24.8
23 木	24 金	減量ミルクパン	牛乳　脱脂粉乳	**ミルクパン** 小麦粉　砂糖　ショートニング		塩　イースト	小麦　乳	−	768
		ベーコンときのこのスパゲティ	**ベーコン** 豚肉	スパゲティ　バター 砂糖　水あめ	たまねぎ　にんじん　エリンギ　しめじ　えのきたけ　ほうれんそう	淡口　塩　こしょう 塩　香辛料	乳　小麦	豚肉　大豆	
		ごぼうのサラダ	**色つきかまぼこ** たら　ほき	三温糖　米油 でん粉　砂糖　水あめ　えごま油	ごぼう　にんじん　スイートコーン　きゅうり	淡口　酢 かつおだし　塩　紅麹色素	小麦	大豆	29.6
24 金	20 月	白ご飯 ベジ活の日 野菜が約160g		米			−	−	697
		肉野菜炒め	**絹厚揚げ**　とり肉 豆乳	三温糖　でん粉 でん粉　砂糖　なたね油	たまねぎ　キャベツ　たけのこ　にんじん　緑豆もやし	酒　塩　中華だし　濃口　豆板醤　しょうが	小麦	鶏肉　大豆	25.6
		具だくさんみそ汁	油揚げ　豆腐　みそ	さつまいも	にんじん　しめじ　ごぼう　大根葉	煮干しだし	−	大豆	
27 月	28 火	コッペパン	脱脂粉乳	**コッペパン** 小麦粉　砂糖　ショートニング		塩　イースト	小麦　乳	−	843
		さつまいもと魚のオーロラソースあえ	**たら（粉付）** たら	さつまいも　米油　卵不使用マヨネーズ　三温糖 米粉　とうもろこし粉　でん粉	スイートコーン　青豆	ケチャップ	−	大豆	
		ワンタンスープ	**お魚パスタ** たら **絹厚揚げ** 豆乳	ワンタン でん粉　水あめ　砂糖　米　米麹 でん粉　砂糖　なたね油	たまねぎ　もやし　にんじん　チンゲン菜　にら	中華だし　淡口　塩　こしょう 塩	小麦	大豆	29.6
28 火	29 水	白ご飯		米			−	−	763
		肉じゃが	豚肉　油揚げ	じゃがいも　糸こんにゃく　三温糖	たまねぎ　にんじん　さやいんげん	酒　濃口　みりん	小麦	豚肉　大豆	
		ちりめんサラダ	昆布　ちりめん	三温糖　米油	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	26.9
29 水	30 木	白ご飯		米			−	−	803
		とり天（2個） 郷土料理 大分県	とり肉	**お好み焼き粉**　米油 小麦粉　砂糖　でん粉		酒　塩麹　淡口　しょうが かつおぶし粉　昆布粉　煮干し粉　塩	小麦	鶏肉　大豆	
		白菜の昆布和え	**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	
		だんご汁	油揚げ　豆腐	**ひとくちいももち（プレーン）**　さといも 小麦粉　でん粉　米油　じゃがいも	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく　ねぎ	かつおだし　酒　淡口 塩	小麦	大豆	31.8
30 木	31 金	コッペパン	脱脂粉乳	**コッペパン** 小麦粉　砂糖　ショートニング		塩　イースト	小麦　乳	−	784
		かぼちゃときのこのシチュー	**生クリーム**　とり肉　大豆　牛乳　ナチュラルチーズ 大豆　生乳	じゃがいも 植物油脂	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　しめじ エリンギ　パセリ	チキンスープ　クリームポタージュ　塩	小麦　乳	鶏肉　大豆	
		彩り野菜サラダ		三温糖	キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　淡口　フレンチドレッシング	小麦	大豆	29.6
		豆乳プリン	豆乳	**豆乳プリン** 砂糖　水あめ　ショートニング		塩　カラメル色素　カロチノイド色素	−	大豆	
31 金	27 月	白ご飯		米			−	−	751
		マーボー豆腐	豚肉　大豆　みそ　豆腐	三温糖　でん粉	たまねぎ　にんじん　干ししいたけ たけのこ　にら	麻婆豆腐の素　濃口	小麦	豚肉　大豆 鶏肉　ゼラチン	
		もやし炒め	**さつま揚げ** 大豆　魚肉	米油 でん粉　砂糖　大豆油	緑豆もやし　キャベツ　しめじ　ピーマン たまねぎ	にんにく　中華だし　こしょう　塩 塩	−	大豆	30.6

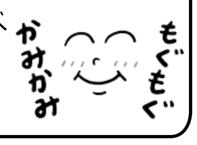
※栄養価は八訂成分表で計算しています。
※食物アレルギーの表示について：都城学校給食センターの献立表は、アレルギー表示義務８品目（★印）、アレルギー表示推奨２０品目（☆印）のみの表示です。
各献立、使用食材等で御不明な点がありましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。（０９８６-２３−２６１７）

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。

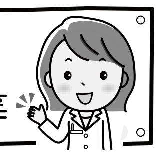
HALLOWEEN
Trick or Treat!

お知らせ

※10月27日㈪～31日㈮の「ひとくちいももち」はのどにつまらせないよう、よくかんで食べてください。



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
酒	米　米麹　砂糖　塩　水あめ
みりん	もち米　米麹　砂糖
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　白菜粉　しょうが粉　植物油脂　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　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　なたね油　たまねぎ　にんじん　キャベツ　こしょう　チキンエキス
フレンチドレッシング	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　しょうゆ　塩　かつおだし　青じそ　小麦　大豆　ホタテエキス　砂糖
野菜ブイヨン	塩　砂糖　トマト粉　たまねぎ粉　にんにく粉　米油　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　酢　砂糖　塩　酒　たまねぎ　米油　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　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
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
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
ハヤシルウ	小麦粉　ラード　パーム油　塩　砂糖　トマト　たまねぎ粉　にんにく粉　香辛料　カラメル色素　大豆
レモン汁	レモン
塩麹	米　塩　種麹

※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