

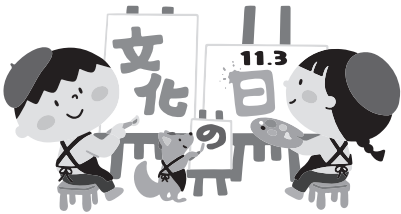
《小学校》

11月分予定献立表

令和7年度 都城学校給食センター

A	B	C	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)	
コース	コース	コース	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
全給食日			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					乳	—	
4 火	5 水		コッペパン		だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	587	
			さかなのあますあえ		たら (こなつき) きぬあつあげ とうにゅう	こめあぶら さんおんとう でんぶん こめこ とうもろこしこ でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン	ケチャップ 淡口 酢 酒	小麦	大豆	24.2	
			チンゲンサイスープ		とりにく	りよくとうはるさめ でんぶん	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	鶏肉 大豆		
			しろうごはん		こめ				—	—		
4 火	5 水	6 木	じゃがいものそぼろに		ぶたにく あつあげ	じゃがいも さんおんとう	にんじん たまねぎ いとこんにゃく さやいんげん	みりん 濃口 淡口	小麦	豚肉 大豆	643	
			ひじきのいために		あぶらあげ ひじき だいす さつまあげ だいす ぎょにく	さんおんとう こめあぶら でんぶん さとう だいすゆ	にんじん あおめめ たまねぎ	濃口 みりん 塩	小麦	大豆	24.8	
5 水	6 木	7 金	げんりょうコッペパン		だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—		
			やきそば		ちくわ だいす ぎょにく ぶたにく	でんぶん さとう だいすゆ ちゃんぽんめん こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな かんてんこ	やきそばソース ウスター 塩 こしょう 塩	小麦	豚肉 大豆 りんご	585	
			フルーツカクテル			はちみつレモンカットゼリー さとう はちみつ ダイスゼリー シャインマスカット さとう	ごんにゃく もも パインアップル	レモン カロチノイド色素 クチナシ色素	—	もも	20.2	
			しろうごはん		こめ				—	—		
6 木	7 金		チキンカレー		とりにく ひよこめめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん	カレー粉 カレー粉 カレー粉	小麦	鶏肉 大豆	610	
			かみかみサラダ			さんおんとう	ごぼう れんこん きゅうり にんじん スイートコーン	淡口 酢	小麦	大豆	21.6	
7 金	4 火		しろうごはん		こめ				—	—	589	
			あつあげのあまからいため のっぺいじる		あつあげ ぶたにく あかみそ あぶらあげ	ごまあぶら さんおんとう さといも でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ほしいたけ ねぎ	にんにく しょうが 酒 みりん 濃口 豆板醤 かつおだし 酒 淡口 塩	小麦	大豆 豚肉 ごま 大豆	21.9	
10 月	11 火	12 水	コッペパン		だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	624	
			マーシャルピンズ		だっしふんにゅう だいす とりにく ナチュラルチーズ ぎゅうにゅう	さとう だいすゆ コーンゆ パームゆ じゃがいも	スイートコーン クリームコーン たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ココア粉 塩 チキンスープ クリームポタージュ 塩 こしょう	乳	大豆		
			コーンチャウダー		なまクリーム だいす せいにゅう	じゃがいも			小麦 乳	鶏肉 大豆	25.8	
			ブロッコリーのサラダ			さんおんとう こめあぶら	にんじん スイートコーン ブロッコリー	酢 淡口	小麦	大豆		
11 火	12 水	13 木	しろうごはん		こめ				—	—	585	
			とうふのちゅうかに さんしよくのナムル		とうふ ぶたにく ベシかつのひ やさいがやく 140g	でんぶん さんおんとう いりごま さんおんとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ りよくとうもやし ほうれんそう にんじん	淡口 塩 こしょう 中華だし オイスター にんにく 淡口 酢	小麦	大豆 豚肉 ごま 大豆	23.2	
12 水	13 木	14 金	ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ミルクパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	593	
			ホキフライ		ホキフライ だいす ほき	こめあぶら パンこ でんぶん こむぎこ	キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ エリンギ	にんにく粉 塩 こしょう 淡口 ウスター	小麦	大豆		
			やさいのガーリックソテー			こめあぶら	にんにく さんおんとう たまねぎ エリンギ	にんにく粉 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆		
			コンソメスープ		ぶたにく	さとう	じゃがいも マカロニ にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ	野菜ブイヨン 塩 淡口 こしょう 塩 こしょう たまねぎ粉 にんにく粉	小麦	豚肉 大豆	24.1	
13 木	14 金	10 月	なめし		こめ さとう	だいごんぼ	塩	—	—	630		
			うまに		とりにく あつあげ	じゃがいも さんおんとう	にんじん ごんにゃく たけのこ ほしいたけ ごぼう あおめめ	濃口 淡口 みりん 酒 塩	小麦	鶏肉 大豆	21.5	
14 金	10 月	11 火	はるさめサラダ			りよくとうはるさめ こめあぶら たまごふしうマヨネーズ	にんじん 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		
			しろうごはん		こめ				—	—	588	
14 金	10 月	11 火	ぶたにくのチャンチャンやき かきたまじる		ぶたにく みそ とうふ たまご	こめあぶら さんおんとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん りよくとうもやし キャベツ ねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	濃口 みりん かつおだし 淡口 酒 塩	小麦	豚肉 大豆	21.8	
			こくとうパン		だっしふんにゅう	こくとうパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	603	
17 月	18 火	19 水	ぎゅうにくとまめのトマトに		ぎゅうにく みやだいす	じゃがいも さんおんとう	たまねぎ にんじん あおめめ	豚清湯 野菜ブイヨン ウスター 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう	—	牛肉 大豆 豚肉		
			ほうれんそうとツナの いためもの		まぐろみずに	こめあぶら	ほうれんそう にんじん スイートコーン	塩 こしょう 淡口 しょうが	小麦	大豆	30.6	
			ち		まぐろ	こめ		塩 野菜エキス	—	—		
			しろうごはん		とりにく	こめ			濃口 塩麹 酒 にんにく しょうが	小麦	鶏肉 大豆	645
18 火	19 水	20 木	しあわせあげあげ とりのからあげ(2こ)						—	—		
			けんさんやさいあえ		ブチとうふ とうにゅう	きゅうり キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう ほしいたけ	青じそドレッシング 野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	26.8		
19 水	20 木	21 金	げんりょうコッペパン		だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	613	
			ナポリタンスパゲティ		ぶたにく	こめあぶら スパゲティ さんおんとう	たまねぎ しめじ トマト グリンピース	ケチャップ ウスター 塩 こしょう	小麦	豚肉		
			チーズサラダ		ナチュラルチーズ	さんおんとう	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	乳 小麦	大豆	22.4	
			みかん				みかん		—	—		
20 木	21 金	17 月	しろうごはん		こめ				—	—	585	
			いわしかんろに		いわし	でんぶん さとう		みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆		
21 金	17 月	18 火	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	21.9	
			こんさいごまじる		みやだいすとうふ みそ	じゃがいも すりごま	たまねぎ だいごん にんじん ごぼう ねぎ	煮干しだし	—	大豆 ごま	—	
21 金	17 月	18 火	しろうごはん		こめ				—	—	585	
			なんこつみそに		なんこつみそに ぶたなんこつ みそ きょうどうり(みやぎきけん)	さとう じゃがいも さんおんとう さといも		しょうゆ みりん 酒 濃口 かつおだし 酒 みりん 淡口	小麦	豚肉 大豆	22.4	
25 火	26 水		ミルクパン		ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ミルクパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	597	
			かぶいりポトフ		ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん かぶ キャベツ パセリ	豚清湯 野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	豚肉 大豆		
			まめのサラダ		えんどうめめ ひよこめめ あかいんげんめめ	たまごふしうマヨネーズ	きゅうり	塩 こしょう しょうが 酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	25.2	
			たら		いとかまぼこ	でんぶん さとう		みりん 塩 かつおだし こんぶだし	—	—		
25 火	26 水	27 木	しろうごはん		とりにく	こめ			—	—	630	
			いりどうふ		とりにく こうやどうふ	こめあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ あおめめ	和風だし 酒 みりん 濃口 淡口	小麦	鶏肉 大豆		
26 水	27 木	28 金	いものこじる		あぶらあげ みそ	じゃがいも さといも さつまいも	にんじん ごぼう ねぎ	煮干しだし	—	大豆	22.9	
			ひゅうがなつみかんゼリー			ひゅうがなつみかんゼリー さとう みずあめ	ひゅうがなつ		—	—		
26 水	27 木	28 金	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 さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	596	
			にんじんポタージュ		ぶたにく ひよこめめ ぎゅうにゅう なまクリーム だいす せいにゅう	さとう じゃがいも しょうくぶつゆし	にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう たまねぎ粉 にんにく粉 塩 こしょう クリームポタージュ	小麦 乳	豚肉 鶏肉 大豆		
			いろいろサラダ		まぐろ こんぶ かつおぶし	さんおんとう こめあぶら	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	塩 野菜エキス 淡口 酢	小麦	大豆	22.9	
			しろうごはん		こめ				—	—		
27 木	28 金		ちくぜんに		とりにく あつあげ だいす ぎょにく	さといも じゃがいも さんおんとう こめあぶら でんぶん さとう だいすゆ	にんじん ごぼう こんにゃく ほしいたけ さやいんげん れんこん	濃口 淡口 みりん	小麦	鶏肉 大豆	590	
			キャベツとちくわのあえもの		ちくわ だいす ぎょにく	さんおんとう でんぶん さとう だいすゆ	キャベツ りよくとうもやし にんじん	淡口 みりん 塩	小麦	大豆	23.3	
28 金	25 火		しろうごはん		こめ				—	—	587	
			ピビンパどん		ぶたにく だいす きんしたまご	こめあぶら さんおんとう でんぶん さとう なたねあぶら	にんじん きりぼしだいごん たけのこ りよくとうもやし ほうれんそう	しょうが にんにく 豆板醤 濃口 みりん	卵 小麦	豚肉 大豆	22.8	
			はくさいスープ		とりにく	りよくとうはるさめ	たまねぎ にんじん ほしいたけ はくさい ねぎ	中華だし 淡口 塩 こしょう	小麦	鶏肉 大豆		

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

※17日(月)～21日(金)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。
※4日(火)～7日(金)ののっぺい汁、17日(月)～21日(金)の八杯汁、25日(火)～28日(金)のいものこ汁と筑前煮には、一口大のさといもが入っています。
よくかんで食べましょう。

今月の調味料等

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	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 白菜粉 しょうが粉 植物油脂 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	豚清湯(ガラスープ)
赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素	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

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

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

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

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

和風だし(の素)
砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし

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 味噌 トマト粉 でん粉 カラメル色素 りんご 大豆

塩麹
米 塩 種麹

※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、明和南小、東小、西小

※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ございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。(0986-23-2617)