

《中学校》

11月分予定献立表

令和7年度 都城学校給食センター

D コース	E コース	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)	
		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		牛 乳		牛 乳				乳	ー		
4 火	4 火		減量コッペパン	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	ー	772	
			焼きそば	ちくわ 大豆 魚肉 豚肉	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 寒天粉	塩 焼きそばソース ウスター 塩 こしょう	小麦	豚肉 大豆 りんご		
			フルーツカクテル		ちゃんぽん麺 小麦粉 でん粉	ごんにゃく もも パインアップル	塩 クチナシ色素	ー	もも		
					はちみつレモンカットゼリー 砂糖 はちみつ		レモン カロチノイド色素	ー	ー		
4 火	5 水		白ご飯		米			ー	ー	742	
			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 デミグラス カレーN Fカラー 米粉のカレー ウスター	小麦	鶏肉 大豆	24.9	
			かみかみサラダ		三温糖	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		
5 水	6 木		白ご飯		米			ー	ー	717	
			厚揚げの甘辛炒め	厚揚げ 豚肉 赤みそ	ごま油 三温糖	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 豚肉 ごま	25.8	
6 木	7 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	ー	758	
			魚の甘酢和え	たら(粉付) たら	米油 三温糖 でん粉 米粉 とうもろこし粉 でん粉	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		
			チンゲンサイスープ	豆腐 絹厚揚げ	でん粉 なたね油 大豆油		塩	ー	ー		
			白ご飯	とり肉	緑豆春雨 でん粉	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		
7 金	7 金		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 糸こんにゃく さやいんげん	みりん 濃口 淡口	小麦	豚肉 大豆	783	
			ひじきの炒め煮	油揚げ ひじき 大豆	三温糖 米油	にんじん 青豆	濃口 みりん	小麦	大豆	29.3	
				大豆 魚肉	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ	塩	ー	ー		
10 月	11 火		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	ー	783	
			ホキフライ	ホキフライ 大豆 ほう	米油 パン粉 でん粉 小麦粉		ウスター	小麦	大豆		
			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 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	ベーコン 豚肉	じゃがいも マカロニ 砂糖	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	小麦	豚肉 大豆		
11 火	12 水		菜めし		米 砂糖	大根葉	塩	ー	ー	770	
			うま煮	とり肉 厚揚げ	じゃがいも 三温糖	にんじん ごんにゃく たけのこ 干しいたけ ごぼう 青豆	濃口 淡口 みりん 酒 塩	小麦	鶏肉 大豆	24.8	
12 水	13 木		春雨サラダ		緑豆春雨 米油 卵不使用マヨネーズ	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		
			白ご飯		米			ー	ー	713	
13 木	14 金		豚肉のチャンチャン焼き	豚肉 みそ	米油 三温糖	たまねぎ にんじん 緑豆もやし キャベツ ねぎ	濃口 みりん	小麦	豚肉 大豆	25.5	
			かきたま汁	豆腐 卵	じゃがいも でん粉	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ	かつおだし 淡口 酒 塩	卵 小麦	大豆		
			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	ー	799	
			マーシャルピンズ	脱脂粉乳 大豆	マーシャルピンズ 砂糖 大豆油 コーン油 パーム油		ココア粉 塩	乳	大豆		
コーンチャウダー	とり肉 ナチュラルチーズ 牛乳	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	チキンスープ クリームポタージュ 塩 こしょう	小麦 乳	鶏肉 大豆					
14 金	10 月		白ご飯		米			ー	ー	711	
			豆腐の中華煮	豆腐 豚肉	でん粉 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ 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	27.2	
17 月	18 火		三色のナムル	鶏のささみ 野菜の 約170g	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 酢	小麦	ごま 大豆		
				減量コッペパン	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	ー	798
				ナポリタンスパゲティ	ウインナー 豚肉	米油 スパゲティ 三温糖	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	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	乳 小麦	大豆	
18 火	19 水		みかん		米			ー	ー	714	
			白ご飯					ー	ー		
			いわし甘露煮	いわし	でん粉 砂糖		みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆		
19 水	20 木		きゅうりとわかめの酢の物	わかめ 油揚げ	三温糖	きゅうり にんじん	淡口 酢	小麦	大豆	25.7	
			根菜ごま汁	みやだいず豆腐 みそ	じゃがいも ずりごま	たまねぎ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	煮干しだし	ー	大豆 ごま		
20 木	21 金		白ご飯		米			ー	ー	708	
			なんこつみそ煮	なんこつみそ煮 豚肉 みそ	砂糖		しょうゆ みりん 酒	小麦	豚肉 大豆		
			八杯汁	みやだいず厚揚げ 赤みそ みそ みやだいず豆腐 油揚げ	じゃがいも 三温糖	にんじん ごんにゃく ごぼう さやいんげん	濃口	小麦	大豆		
			黒糖パン	脱脂粉乳	黒糖パン 黒砂糖 砂糖 ショートニング 小麦粉		塩 イースト	小麦 乳	ー		
21 金	17 月		牛肉と豆のトマト煮	牛肉 みやだいず	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん 青豆 トマト	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	ー	牛肉 大豆 豚肉	801	
			ほうれん草とツナの炒め物	まぐろ	米油	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		
25 火	25 火		白ご飯	鶏のささみ 鶏のからあげ(2個) 県産野菜和え	米			ー	ー	795	
			都城ごぼうスープ	ブチ豆腐 豆腐	でん粉	きゅうり キャベツ	青じそドレッシング	小麦	大豆		
			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	ー		780
			人参ポタージュ	ベーコン 豚肉	砂糖	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	小麦 乳	豚肉 鶏肉 大豆		
25 火	26 水		彩りサラダ	生クリーム 大豆 生乳	植物油		塩 こしょう クリームポタージュ	ー	ー	29.7	
			白ご飯	まぐろ 昆布 かつお節	三温糖 米油	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		
			筑前煮	さつまいも	さといも じゃがいも 三温糖 米油	にんじん ごぼう ごんにゃく 干しいたけ さやいんげん れんこん	濃口 淡口 みりん	ー	ー		
26 水	27 木		キャベツとちくわの和え物	ちくわ 大豆 魚肉	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん	塩 淡口 みりん	小麦	大豆	27.4	
			白ご飯		米			ー	ー	718	
26 水	27 木		ビビンバ丼	豚肉 大豆	米油 三温糖	にんじん 切干大根 たけのこ 緑豆もやし 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	26.6	
			白菜スープ	鶏糸卵	でん粉 砂糖 なたね油		しょうゆ 塩 煮干しだし かつおだし	小麦	鶏肉 大豆		
27 木	28 金		白ご飯	とり肉	緑豆春雨	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ	中華だし 淡口 塩 こしょう	小麦	鶏肉 大豆	790	
			かぶ入りポトフ	ミルクパン 牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	ー	32.3	
			豆のサラダ	豚肉	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		
			白ご飯	えんどう豆 ひよこ豆 赤いんげん豆	でん粉 砂糖 豚脂		塩 しょうが こしょう	ー	ー		
28 金	28 金		白ご飯	たら	糸かまぼこ	でん粉 砂糖	みりん 塩 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆	758	
			炒り豆腐	和食の日	とり肉 高野豆腐	米油 三温糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青豆	和風だし 酒 みりん 濃口 淡口	小麦	鶏肉 大豆	26.7
28 金	28 金		いものご汁	油揚げ 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	ー	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		ー	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。



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)のいものご汁と筑前煮には、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 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

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 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 そろ豆 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 かつおだし 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 麹麹

※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

※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)