

《中学校》

12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	—	
1月	2火		減量コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 砂糖 ショートニング 小麦粉		塩 イースト	小麦 乳	—	775	
			みそラーメン (具)	豚肉 赤みそ みそ 焼き豚 豚肉 とり肉	米油 砂糖	きくらげ もやし スイートコーン キャベツ チンゲンサイ にんじん ねぎ	にんにく しょうが 豚清湯 淡口 酒 塩 こしょう	小麦	豚肉 大豆 鶏肉		
			ラーメン		米油 小麦粉 でん粉	こんにゃく	塩	小麦	—		
			ごぼうのサラダ	糸かまぼこ	三温糖 卵不使用マヨネーズ でん粉 砂糖	ごぼう にんじん きゅうり	塩 淡口 酢 ケチャップ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆		
2火	3水		白ご飯		米油			—	—	738	
			回鍋肉丼	豚肉 赤みそ	米油 三温糖 でん粉	ピーマン にんじん たけのこ キャベツ 干ししいたけ ねぎ	しょうが 酒 濃口 にんにく オイスター 豆板醤 塩 こしょう 淡口	小麦	豚肉 大豆		
			中華スープ	白身魚とごぼうの団子 豆腐 いとよりだい たら	油揚げ でん粉 砂糖	にんじん たまねぎ スイートコーン 小松菜	中華だし 塩 こしょう 淡口 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆		
3水	4木		白ご飯		米			—	—	757	
			いわしおかか煮	いわし かつお節	砂糖 でん粉		しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆		
			五目きんぴら	厚揚げ	米油 三温糖	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	酒 みりん 濃口	小麦	大豆		
4木	5金		貝だくさんみそ汁	油揚げ みそ	さつまいも	白菜 大根 えのきたけ しめじ ねぎ	煮干しだし	—	大豆	26.4	
			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	—		
			冬野菜のクリーム煮	とり肉 牛乳 ナチュラルチーズ 生クリーム	小麦粉 砂糖 ショートニング 植物油脂	白菜 にんじん たまねぎ かぶ グリーンピース	クリームポタージュ (A) 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	鶏肉 大豆		
			いもいもサラダ	まぐろみず煮	じゃがいも さつまいも 卵不使用マヨネーズ	きゅうり スイートコーン	淡口 塩 こしょう 塩 野菜エキス	小麦	大豆		
5金	1月		白ご飯		米			—	—	730	
			寄せ鍋	とり肉 豆腐 かまぼこ たら	マロニー でん粉 砂糖	にんじん 大豆もやし 白菜 ねぎ	かつおだし 酒 みりん 濃口 淡口 塩 塩 コチニール色素	小麦	鶏肉 大豆		
			大根サラダ	くるま鮓ととり肉の肉団子 とり肉	なたね油 鮓		しょうゆ 塩 香辛料	小麦	大豆 こま		
			みかん	色付きかまぼこ たら ほき	三温糖 いりごま でん粉 砂糖 水あめ えごま油	だいこん にんじん きゅうり	淡口 酢 香りごまドレッシング かつおだし 塩 紅糖色素	小麦	大豆		
						みかん		—	—		
8月	9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	—	789	
			コーンポタージュスープ	牛乳 ナチュラルチーズ 生クリーム	小麦粉 砂糖 ショートニング 植物油脂	たまねぎ にんじん クリームコーン スイートコーン グリンピース	豚清湯 クリームポタージュ (B) 塩 こしょう	小麦 乳	豚肉 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		
9火	10水		白ご飯		米			—	—	735	
			チキンカレー	とり肉	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ 青豆	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	鶏肉 大豆		
10水	11木		イタリアンサラダ	魚そうめん	三温糖	キャベツ にんじん きゅうり フロccoliー	酢 淡口 塩 こしょう イタリアンドレッシング	小麦	大豆	26.2	
			白ご飯		米			—	—		
			青さ入りホキフライ	青さ入りホキフライ ほき 大豆 青さ	米油 パン粉 小麦粉 でん粉		塩 香辛料	小麦	大豆		
			ほうれんそうのソテー	さつま揚げ	米油	ほうれんそう にんじん スイートコーン	塩 こしょう	—	大豆		
11木	12金		スキー汁	大豆 魚肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	でん粉 砂糖 大豆油 さつまいも	たまねぎ こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	塩 しょうが	小麦	大豆	27.9	
			減量コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 砂糖 ショートニング 小麦粉		塩 イースト	小麦 乳	—		
			切干大根入りスパゲティ	豚肉 大豆	スパゲティ	切干大根 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト	塩 ケチャップ ウスター 赤ワイン こしょう	小麦	豚肉 大豆		
			海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 色付きかまぼこ	三温糖 でん粉 砂糖 水あめ えごま油	にんじん きゅうり 糸かんでん	淡口 酢 日向夏ドレッシング かつおだし 塩 紅糖色素	小麦	大豆		
12金	8月		わかめごはん	わかめ	米 砂糖		塩	—	—	714	
			おでん	とり肉 昆布 厚揚げ 揚げボール たら	じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 なたね油	大根 にんじん こんにゃく	かつおだし 濃口 みりん 塩	小麦	鶏肉 大豆		
			野菜とツナのサラダ	たら いとよりだい 大豆	でん粉 砂糖 大豆油 三温糖 卵不使用マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん きゅうり スイートコーン	塩 酢 淡口 塩 こしょう 塩 野菜エキス	小麦	大豆		
				まぐろ水煮				小麦	大豆		
15月	16火		減量米粉パン	脱脂粉乳	米粉パン 米粉 小麦 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	784	
			五目うどん	とり肉 油揚げ	うどん	にんじん 干ししいたけ ねぎ わらび えのきたけ たけのこ	煮干しだし 淡口 濃口 みりん 塩	小麦	鶏肉 大豆		
			大豆といりこの揚げ煮	大豆 かえりちりめん	さつまいも でん粉 米油 三温糖		塩 コチニール色素 濃口	小麦	大豆		
16火	17水		白ご飯		米			—	—	721	
			煮しめ	とり肉 厚揚げ 昆布 揚げボール たら	さといも 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん	煮干しだし チキンスープ 濃口 みりん 塩	小麦	鶏肉 大豆		
			白菜の塩昆布あえ	塩昆布 昆布	三温糖 米油	にんじん たまねぎ ごぼう 白菜 きゅうり にんじん	淡口 みりん 酢 しょうゆ 塩	小麦	大豆		
17水	18木		白ご飯		米			—	—	864	
			サイコロステーキ	牛肉	三温糖 でん粉	たまねぎ しめじ エリンギ	塩麴 酒 にんにく 濃口 みりん 酢	小麦	牛肉 大豆		
			フライドポテト		米油 ナチュラルポテト		野菜ブイヨン 塩	—	—		
18木	19金		ジュリアンスープ	ベーコン 油揚げ	じゃがいも 植物油脂	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	野菜ブイヨン 塩 淡口 こしょう 塩	小麦	豚肉 大豆	26.0	
			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	—		
			パスタ入りブイヤベース	豚肉 大豆	スパゲティ	切干大根 たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマト	塩 ケチャップ ウスター 赤ワイン こしょう	小麦	豚肉 大豆		
19金	15月		グリーンサラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 色付きかまぼこ	三温糖 でん粉 砂糖 水あめ えごま油	にんじん きゅうり 糸かんでん	淡口 酢 日向夏ドレッシング かつおだし 塩 紅糖色素	小麦	大豆	32.1	
			クリスマスケーキ (いちご)	豆乳 大豆	クリスマスケーキ (いちご) 砂糖 水あめ 植物油脂 米粉 でん粉	いちご	紅糖色素	小麦	大豆		
			白ご飯		米			—	—		
22月	23火		マーボー豆腐	豚肉 みそ 赤みそ 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 鶏肉 セラチン 大豆	730	
			もやしのナムル		いりごま 三温糖 ごま油	緑豆もやし きゅうり にんじん ほうれんそう	にんにく 淡口 酢	小麦	ごま 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	—		
23火	24水		ポークビーンズ	ベーコン	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん トマト	野菜ブイヨン ウスター 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう	—	豚肉 大豆	34.5	
			チーズサラダ	豚肉 ナチュラルチーズ	砂糖 水あめ 米油 三温糖		塩	乳 小麦	大豆		
			白ご飯		米			—	—		
24水	22月		かぼちゃのそぼろ煮	とり肉 油揚げ	三温糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ 青豆	濃口 みりん	小麦	鶏肉 大豆	733	
			豆乳みそ汁	厚揚げ みそ 大豆	大豆乳	大根 しめじ ねぎ	煮干しだし	—	大豆		
			白ご飯		水あめ		塩	—	—		
24水	22月		ごまみそ煮	揚げボール たら	さといも 三温糖 すりごま でん粉 砂糖 大豆油	にんじん ごぼう 青豆 にんじん たまねぎ ごぼう	濃口 塩	小麦	豚肉 大豆 ごま	766	
			ゆずあえ	豆腐 かつお節	でん粉 砂糖 なたね油 三温糖		塩 淡口 酢	小麦	大豆		
			白ご飯		米			—	—		
24水	22月		中華丼	とり肉 油揚げ	でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ 青豆	しょうが チキンスープ 丸鶏がらスープ 塩 こしょう 淡口	小麦	鶏肉 大豆	811	
			大学芋		さつまいも 米油 水あめ 三温糖		濃口	小麦	大豆		

※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）

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

※8日(月)～12日(金)の青さ入りホキフライには、魚の骨が残っている場合があります。気を付けて食べてください。
※22日(月)～24日(水)の大学芋はのどに詰まらない様、ひとくちずつゆっくり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）	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 白米粉 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	白ワイン
赤ワイン 塩 砂糖 ペリー色素	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（R）
小麦粉 植物油脂 脱脂粉乳 塩 砂糖 全粉乳 たまねぎ かぼちゃ 豚脂 乳 大豆 豚肉 でん粉 香辛料 カロテン色素

クリームポタージュ（A）
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

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 バーム油 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 バーム油

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 バーム油

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

香りごまドレッシング
なたね油 ごま油 砂糖 水あめ 酢 塩 ごま

麻婆豆腐の素
しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 塩 みそ ラーゼン チキンエキス でん粉 ボークエキス カラメル色素 酒 セラチン

塩麴
米 塩 種麹

野菜ジュース
トマト にんじん めきゃベツ ケール ピーマン ビート ほうれん草 フロccoliー あしたば チンゲンサイ 小松菜 かぼちゃ パセリ クレソン アスパラガス セロリ しょうが とうもろこし ごぼう グリンピース 紫いも キャベツ レタス たまねぎ 大根 紫キャベツ 赤しそ カリフラワー なす 白菜 レモン果汁

シチュー（フレーク）N
でん粉 バーム油 なたね油 砂糖 塩 たまねぎ粉 白米粉 キャベツ粉 しいたけ粉 香辛料 米粉

※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