

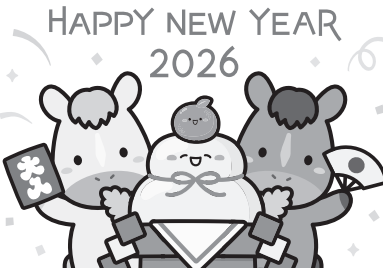
《小学校》

1 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	—	
	8 木	9 金		ミルクパン	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう	さとう、ショートニング、こむぎこ		塩、イースト	小麦、乳	—	645
				たらとさつまいものあげに	たら (こなつき)	こめあぶら、さつまいも、さんおんとう	あおまめ	濃口、みりん	小麦	大豆	
				いろどりやさいスープ	うおそうめん	でんぷん、さとう、みずあめ、べにばなゆ	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、しめじ、ほうれんそう	野菜ブイヨン、淡口、塩	小麦	大豆	25.8
8 木	9 金		しろごはん		こめ			—	—		
			あつやきたまご	たまご	あつやきたまご	だいすゆ、なたねあぶら、さとう、でんぷん	しょうゆ、塩	卵、小麦	大豆	602	
			れんこんのきんぴら	ちくわ	こめあぶら、さんおんとう	ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん	濃口、みりん	小麦	大豆		
9 金	8 木		ぞうに	しょうがつけ りょうり	とりにく	しらたまもち	にんじん、だいすもやし、ほししいたけ、はくさい、みつば	かつおだし、昆布だし、酒、みりん、濃口、淡口、塩	小麦	鶏肉、大豆	21.1
				かまぼこ	たら	もちごめこ、でんぷん	でんぷん、さとう	塩、コチニール色素			
			しろごはん	とりにく、あつあげ	さいも、じゃがいも、さんおんとう、こめあぶら	にんじん、ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ、さやいんげん	濃口、淡口、みりん	—	—	588	
9 金	8 木		ちくぜんに	しょうがつけ りょうり	さいまあげ	でんぷん、さとう、だいすゆ	たまねぎ	塩	小麦	鶏肉、大豆	22.5
			こうはくなます	あぶらあげ	さんおんとう、いりこま	だいこん、にんじん、ゆず	酢、淡口	小麦	大豆、ごま		
			ミルクパン	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう	さとう、ショートニング、こむぎこ		塩、イースト	小麦、乳	—	611	
13 火	14 水		チキンチキンごぼう	きぬあつあげ とりにゅう	でんぷん、こめあぶら、さんおんとう	ごぼう、にんじん、あおまめ	酒、濃口、みりん	小麦	鶏肉、大豆		
			チンゲンサイのスープ	いとかまぼこ	でんぷん、さとう		塩	小麦	大豆	28.5	
			しろごはん		こめ			—	—		
13 火	14 水	15 木	マーボー豆腐	ぶたにく、だいす、みそ、とうふ	さんおんとう、でんぷん	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、だけのこと	麻婆豆腐の素、濃口	小麦	豚肉、大豆、鶏肉、ゼラチン	616	
			もやしいため	さつまあげ	こめあぶら	りょくとうもやし、キャベツ、しめじ	にんにく、中華だし、こしょう、塩	—	大豆	26.2	
			チーズパン	だっしふんにゅう、ナチュラルチーズ	こむぎこ、さとう、ショートニング		塩、イースト	小麦、乳	—	615	
14 水	15 木	16 金	チキンカチャトラ	とりにく、だいす	こめあぶら、じゃがいも、さんおんとう	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		
			ツナときりぼしだいこんのサラダ	まぐろみずに	たまごふしうマヨネーズ、さんおんとう	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	淡口、酢	小麦	大豆	27.4	
			しろごはん		こめ			—	—		
15 木	16 金		ヒレカツ	ぶたにく、だいす	こめあぶら	パンこ、しょうぶつゆし、でんぷん	しょうゆ、塩、香辛料	小麦	豚肉、大豆	678	
			やさいカレー		じゃがいも	たまねぎ、にんじん、あおまめ	にんにく、Fカレー、カレーN、米粉のカレー、ウスター	小麦	大豆	23.1	
			グリーンサラダ		さんおんとう	きゅうり、にんじん、ブロッコリー	淡口、酢、青じそドレッシング	小麦	大豆		
16 金	13 火		しろごはん		こめ			—	—		
			みそおでん	とりにく、あつあげ、こんぶ、あかみそ	さんおんとう、さといも	だいこん、にんじん、こんにゃく	みりん、淡口、煮干しだし、酒	小麦	鶏肉、大豆	591	
			いなりサラダ	だいす、いとよりだい、たら	でんぷん、さとう、だいすゆ	ごぼう、たまねぎ、にんじん	塩	小麦	大豆	23.0	
19 月	20 火	21 水	こくとうパン	だっしふんにゅう	こくとうパン	くろざとう、さとう、ショートニング、こむぎこ	塩、イースト	小麦、乳	—	606	
			ポークビーンズ	ベーコン	ぶたにく、だいす	じゃがいも、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、トマト、やさいジュース	野菜ブイヨン、ウスター、白ワイン、ケチャップ、塩、こしょう	—	豚肉、大豆	26.3
			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		
20 火	21 水	22 木	しろごはん	とりにく	こめ		塩、濃口、酢	小麦	鶏肉、大豆	679	
			チキンなんばん(2こ)		でんぷん、こめあぶら、さんおんとう			—	大豆		
			ノンエッグタルタルソース	だいきす	なたねあぶら、コンゆ、パーム油、さとう、みずあめ	ビクルス、たまねぎ、こんにゃく、パセリ	酢、塩、香辛料、うこん粉、レモン汁	小麦	大豆	25.8	
21 水	22 木	23 金	ゆでキャベツ	さんおんとう	さんおんとう	キャベツ、きゅうり	酢、淡口、日向夏ドレッシング	小麦	大豆		
			だいこんばのみそしる	きぬあつあげ、あぶらあげ、みそ	でんぷん、だいすゆ、なたねあぶら	にんじん、だいこんば、だいこん、ねぎ	煮干しだし	—	大豆		
			コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ、さとう、ショートニング		塩、イースト	小麦、乳	—	588	
21 水	22 木	23 金	いちごジャム		いちごジャム	さとう、みずあめ	いちご	紅糖色素	—	—	
			にくだんごのスープ	くるまふととりにくのにくだんご	とりにく	じゃがいも	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	小麦	鶏肉、大豆	
			スパゲティサラダ	いろつきかまぼこ	スパゲティ、こめあぶら、たまごふしうマヨネーズ	にんじん、きゅうり、スイートコーン	酢、淡口、塩	小麦	大豆	22.2	
22 木	23 金	19 月	しろごはん		こめ			—	—		
			あげざかなのあますからめ	たら (こなつき)	こめあぶら、さんおんとう、でんぷん	ねぎ、たけのこ、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ピーマン、あかピーマン、きピーマン、だいたいピーマン	しょうが、淡口、酢	小麦	大豆、ごま	668	
			いものこじる	あぶらあげ	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、淡口、酒	小麦	大豆	20.8	
23 金	19 月	20 火	しろごはん		こめ			—	—		
			たかなそぼろどん	たまごそぼろ	ぶたにく、こめあぶら、さんおんとう		酒、にんにく、濃口、みりん	卵、小麦	豚肉、大豆	642	
			ほうとう	とりにく、あぶらあげ、みそ	ほうとう	はくさい、にんじん、かぼちゃ、ほししいたけ、ねぎ	煮干しだし、酒、みりん	小麦	鶏肉、大豆	25.5	
26 月	27 火	28 水	げんりょうコッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン	さとう、ショートニング、こむぎこ	塩、イースト	小麦、乳	—	588	
			ミートビーンズスパゲティ	ぶたにく、だいす	スパゲティ、さんおんとう	たまねぎ、トマト、エリンギ、にんじん、しめじ、グリーンピース	塩、にんにく、しょうが、赤ワイン、ケチャップ、ウスター	小麦	豚肉、大豆		
			ごぼうのサラダ	まぐろみずに	さんおんとう、こめあぶら	ごぼう、にんじん、スイートコーン、きゅうり	淡口、酢	小麦	大豆	26.3	
27 火	28 水	29 木	しろごはん		こめ			—	—		
			いわししょうがに	いわし	でんぷん、さとう		みりん、しょうゆ、塩、しょうが	小麦	大豆	604	
			きりぼしだいこんのすのもの	こんぶ	さんおんとう	きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり	酢、淡口	小麦	大豆		
28 水	29 木	30 金	ほうれんそうのみそしる	きぬあつあげ、みそ	さといも	にんじん、りょくとうもやし、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ	煮干しだし	—	大豆	20.0	
			コッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ、さとう、ショートニング		塩、イースト	小麦、乳	—		
			チキンチャウダー	とりにく、ぎゅうにゅう	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、エリンギ、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	598	
28 水	29 木	30 金	キャベツのソテー	なまクリーム	こめあぶら	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	小麦	大豆		
			スイートポテト		こむぎ、でんぷん、さとう		塩、酢、かつおだし、クチナシ色素、トマトリコピン色素、香辛料、たまねぎエキス	—	—	22.2	
			しろごはん		さつまいも、さとう、こめあぶら		塩	—	—		
29 木	30 金	26 月	キムチチゲなべ	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	こめあぶら	だいこん、たまねぎ、いとこんにゃく、にら	にんにく、しょうが、中華だし、みりん、淡口、酒、塩	小麦	豚肉、大豆	600	
			はるさめサラダ	いろつきかまぼこ	りょくとうはるさめ、さんおんとう、こめあぶら	きゅうり、キャベツ、にんじん	淡口、酢	小麦	大豆	20.0	
			ゆかりごはん		こめ	あかしそ		塩	—	—	
30 金	26 月	27 火	あつあげのあまからいため	あつあげ、とりにく、あかみそ	ごまあぶら、いりごま、さんおんとう	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、鶏肉、ごま	609	
			つみれじる	やさいミックスボール	あぶらあげ	さといも	かつおだし、酒、淡口、塩	小麦	大豆	25.7	
				でんぷん、さとう、なたねあぶら	にんじん、ほうれんそう、とうもろこし	塩、魚肝油、カロチノイド色素					

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(木)～ 9 日(金)の雑煮に入っている「しらたまもち」はよくかんで食べましょう。
※ 26 日(月)～ 30 日(金)のキムチチゲなべに入っている「トック」はよくかんで食べましょう。



淡口(しょうゆ)	濃口(しょうゆ)
小麦 大豆 塩	大豆 小麦 塩

みそ
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	白ワイン
赤ワイン、塩、砂糖、ベリ色素	白ワイン、塩、砂糖

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

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、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(ルー)
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

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

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

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

野菜ジュース
トマト、にんじん、めキャベツ、ケール、ピーマン、ピー、ほうれん草、ブロッコリー、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、グリーンピース、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

※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

※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)