《小学校》

3 月分予定献立表

令和７年度　都城学校給食センター

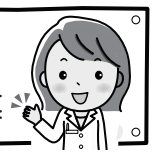
使用予定物資の生産状況等により、献立内容が変更になる場合があります。

A コース	B コース	C コース	献立名 主食およびおかず	食材料 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	アレルギー表示 ★義務8品目	☆推奨20品目	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
全給食日			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	―	
2 月	3 火	4 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	―	598
			はるやさいのクリームに（ベジかつのひやさいかやく 145g）	とりにく　しろいんげんまめ　ぎゅうにゅう　ナチュラルチーズ / **なまクリーム** だいず　せいにゅう	マカロニ　じゃがいも / しょくぶつゆし	はくさい　にんじん　たまねぎ　グリンピース	クリームポタージュ（A）　塩　白ワイン	小麦　乳	鶏肉　大豆	28.4
			ツナサラダ	**まぐろみずに** まぐろ	こめあぶら　さんおんとう	きゅうり　キャベツ　にんじん	酢　淡口　塩 / 塩　野菜エキス	小麦	大豆	
3 火	4 水	5 木	しろごはん		こめ			―	―	586
			セルフごもくずし（ぎょうじしょくひなまつり）	とりにく　あぶらあげ / **きんしたまご** たまご / **かまぼこ** たら	さんおんとう / でんぷん　さとう　なたねあぶら / でんぷん　さとう	ほししいたけ　にんじん　ごぼう　あおまめ	淡口　酒　酢　塩 / しょうゆ　塩　煮干しだし　かつおだし / 塩　コチニール色素	卵　小麦	鶏肉　大豆	
			ひめはまぐりのすましじる	ひめはまぐり　とうふ　わかめ	はなふ	にんじん　えのきたけ　みつば	昆布だし　かつおだし　淡口　酒　塩	小麦	大豆	24.4
			ひなあられ	こんぶ　あおのり	**ひなあられ** こめ　さとう　でんぷん		塩　トマト粉　ほうれんそう粉　パプリカ粉	―	―	
4 水	5 木	6 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	―	594
			きりぼしだいこんいりやきそば	ぶたにく	こめあぶら / **チャンポンめん** こむぎこ　でんぷん	たまねぎ　にんじん　キャベツ　ピーマン　きりぼしだいこん　かんてん / こんにゃく	焼きそばソース　ウスター　塩　こしょう / 塩　クチナシ色素	小麦	豚肉　りんご　大豆	
			はるいろサラダ	あぶらあげ / **いろつきかまぼこ** たら　ホキ	さんおんとう / でんぷん　さとう　みずあめ　えごまゆ	きゅうり　キャベツ　スイートコーン	酢　淡口　塩　こしょう　日向夏ドレッシング / かつおだし　塩　紅麹色素	小麦	大豆	24.6
5 木	6 金	2 月	しろごはん		こめ			―	―	584
			いわしおかかに	**いわしおかかに** いわし　かつおぶし	さとう　でんぷん		しょうゆ　みりん　塩	小麦	大豆	
			もやしのすのもの		さんおんとう	りょくとうもやし　にんじん　きゅうり	淡口　酢	小麦	大豆	22.2
			ぐだくさんみそしる	あつあげ　あぶらあげ　みそ	じゃがいも	はくさい　だいこん　えのきたけ　しめじ　ねぎ	煮干しだし	―	大豆	
6 金	2 月	3 火	しろごはん		こめ			―	―	642
			やさいのごまみそに	ぶたにく　あつあげ　あかみそ　みそ / **あげボール** だいず　いとよりたい　たら	さといも　さんおんとう　すりごま / でんぷん　さとう　だいずゆ	にんじん　ごぼう　だいこん　たけのこ　さやいんげん / ごぼう　たまねぎ　にんじん	濃口 / 塩	小麦	豚肉　大豆　ごま	23.9
			ひじきのいためにく	あぶらあげ　ひじき	こめあぶら　さんおんとう	にんじん　こんにゃく　あおまめ	濃口　みりん	小麦	大豆	
9 月	10 火	11 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	―	691
			ポークビーンズ	ぶたにく　しろいんげんまめ　だいず / **ベーコン** ぶたにく	じゃがいも　さんおんとう / さとう　みずあめ	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 / 塩　香辛料	―	豚肉　大豆	27.8
			ちりめんサラダ	ちりめん	さんおんとう	きゅうり　にんじん　ほうれんそう	酢　淡口	小麦	大豆	
10 火	11 水	12 木	しろごはん		こめ			―	―	697
			ぎゅーとうまい！やさいたっぷりチンジャオロースどん	ぎゅうにく	さんおんとう　ごまあぶら / でんぷん	たけのこ　にんじん　ピーマン　あかピーマン	酒　濃口　オイスター　にんにく　しょうが　みりん	小麦	牛肉　大豆　ごま	
			わかめのみそしる	あつあげ　あぶらあげ　わかめ　みそ	じゃがいも	にんじん　ねぎ	煮干しだし	―	大豆	26.2
			ヤクルト	だっしふんにゅう	**ヤクルト** さとう			乳	―	
11 水	12 木	13 金	こめこパン	だっしふんにゅう	**こめこパン** こむぎ　こめこ　さとう　ショートニング		塩　イースト	小麦　乳	―	694
			さかなとさつまいものオーロラあえ	だいず　みそ / **たら（こなつき）** たら	でんぷん　さつまいも　こめあぶら　さんおんとう / こめこ　とうもろこしこ　でんぷん	スイートコーン　にんじん　グリンピース	濃口　ケチャップ	小麦	大豆	
			コーンポタージュスープ	ぶたにく　ぎゅうにゅう　ナチュラルチーズ / **なまクリーム** だいず　せいにゅう	じゃがいも / しょくぶつゆし	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（R）　塩　こしょう	小麦　乳	豚肉　大豆	29.6
12 木	13 金	9 月	しろごはん		こめ			―	―	626
			マーボーどうふ	ぶたにく　みそ　とうふ / **きぬあつあげ** とうにゅう	さんおんとう　でんぷん / でんぷん　だいずゆ　なたねあぶら	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　たけのこ　にら	麻婆豆腐の素　濃口 / 塩	小麦	豚肉　鶏肉　ゼラチン　大豆	24.6
			ほうれんそうのナムル		さんおんとう　ごまあぶら　いりごま	ほうれんそう　にんじん　もやし	淡口　酢	小麦	大豆　ごま	
13 金	9 月	10 火	しろごはん		こめ			―	―	617
			チキンカレー	とりにく	じゃがいも　はちみつ	たまねぎ　にんじん	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　赤ワイン　デミグラス	小麦	鶏肉　大豆	
			ごぼうとちくわのサラダ	**ちくわ** だいずこ　ぎょにく	さんおんとう　たまごふしょうマヨネーズ / でんぷん　だいずゆ　さとう	ごぼう　にんじん　きゅうり	淡口　酢 / 塩	小麦	大豆	20.1
16 月	17 火	18 水	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	―	643
			チンゲンサイスープ	**くるまふととりにくのにくだんご** とりにく / あぶらあげ	なたねあぶら　ふ / りょくとうはるさめ　でんぷん	チンゲンサイ　にんじん　たまねぎ	しょうゆ　塩　香辛料 / 野菜ブイヨン　淡口　チキンスープ　こしょう　塩	小麦	鶏肉　大豆	
			マカロニサラダ	**おさかなソーセージ** だいず　ぎょにく	マカロニ　たまごふしょうマヨネーズ / こむぎ　でんぷん　さとう　しょくぶつゆし	きゅうり　にんじん　スイートコーン	淡口　塩　こしょう / 塩　酢　かつおだし　香辛料　クチナシ色素　トマトリコピン色素　たまねぎエキス	小麦	大豆	23.3
17 火	18 水	19 木	しろごはん		こめ			―	―	594
			きりぼしだいこんのいためにく（ひむかちさんちょうのひ（きりぼしだいこん））	あぶらあげ / **さつまあげ** だいず　ぎょにく	こめあぶら　さんおんとう / でんぷん　さとう　だいずゆ	きりぼしだいこん　ほししいたけ　にんじん　こんにゃく / たまねぎ	濃口　塩 / 塩	小麦	大豆	
			キムチじる	ぶたにく　あつあげ　とうふ　みそ / だいず	じゃがいも / さとう	にんじん　ほししいたけ　キャベツ　にら / **はくさいキムチ** たまねぎ　トマト　はくさい	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	21.5
18 水	19 木		げんりょうこくとうパン	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　くろざとう		塩　イースト	小麦　乳	―	620
			おきなわそばじる（そばこふしよう）（きょうどりょうりおきなわけん）	**ソーキやわらかに** ぶたにく / **さつまあげ** だいず　ぎょにく / **かまぼこ** たら	さとう / でんぷん　さとう　だいずゆ / でんぷん　さとう / **チャンポンめん** こむぎこ　でんぷん	にんじん　たまねぎ　ねぎ / たまねぎ / こんにゃく	塩　淡口　みりん / しょうゆ　しょうが　和風だし　みりん / 塩 / 塩　コチニール色素 / 塩　クチナシ色素	小麦	豚肉　大豆	
			にんじんしりしり	たまご / **まぐろみずに** まぐろ	こめあぶら /	にんじん	みりん　淡口 / 塩　野菜エキス	卵　小麦	大豆	24.9
			サーターアンダギー	とうふ	**ホットケーキミックス** こむぎこ　さとう　しょくぶつゆし / さんおんとう　こめあぶら		塩	小麦	大豆	
19 木		16 月	しろごはん		こめ			―	―	601
			まぐろカツ	**まぐろカツ** 大豆　まぐろ	こめあぶら / パンこ　でんぷん　こむぎこ　しょくぶつゆし　さとう	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	
			グリーンサラダ		さんおんとう	ブロッコリー　キャベツ　きゅうり　にんじん	酢　淡口　塩　こしょう　青じそドレッシング	小麦	大豆	21.0
			みそしる	とうふ　あぶらあげ　わかめ　みそ	じゃがいも	にんじん　ねぎ	煮干しだし	―	大豆	
	16 月	17 火	わかめごはん	わかめ	こめ　さとう		塩	―	―	604
			とうふのちゅうかに	とうふ　いか　ぶたにく	でんぷん　さんおんとう	たまねぎ　にんじん　キャベツ　チンゲンサイ　ピーマン　たけのこ　あおまめ	しょうが　淡口　塩　こしょう　中華だし　オイスター	小麦	大豆　いか　豚肉	
			ちゅうかあえ	**いとかまぼこ** たら	さんおんとう　ごまあぶら　いりごま / でんぷん　さとう	きゅうり　にんじん　えのきたけ　りょくとうもやし	酢　淡口　香りごまドレッシング / みりん　塩　かつおだし　昆布だし	小麦	大豆　ごま	25.8
23 月	24 火		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	―	587
			ナポリタンスパゲティ	**ウインナー** ぶたにく	こめあぶら　スパゲティ　さんおんとう / でんぷん　さとう　とんし	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 / 塩　しょうが　こしょう	小麦	豚肉	
			イタリアンサラダ	**まぐろみずに** まぐろ	さんおんとう	キャベツ　にんじん　きゅうり　スイートコーン	酢　淡口　イタリアンドレッシング / 塩　野菜エキス	小麦	大豆	23.9
24 火	23 月	24 火	しろごはん		こめ			―	―	641
			あげざかなのあまずからめ	**たら（こなつき）** たら / **きぬあつあげ** とうにゅう	こめあぶら　さんおんとう　でんぷん　ごまあぶら　いりごま / こめこ　とうもろこしこ　でんぷん / でんぷん　だいずゆ　なたねあぶら	ねぎ　たけのこ　たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　ピーマン	しょうが　淡口　酢 / 塩	小麦	大豆　ごま	22.6
			かいそうじる	とうふ　あぶらあげ　あおさ		にんじん　えのきたけ　みつば	かつおだし　昆布だし　みりん　酒　淡口	小麦	大豆	
		23 月	しろごはん		こめ			―	―	581
			たにんどん	ぶたにく　たまご / **かまぼこ** たら	こめあぶら　さんおんとう / でんぷん　さとう	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　いとこんにゃく　ねぎ	しょうが　酒　かつおだし　淡口　みりん / 塩　コチニール色素	卵　小麦	豚肉　大豆	23.9
			キャベツとちりめんのサラダ	ちりめん	さんおんとう	キャベツ　きゅうり　にんじん	淡口　酢　フレンチドレッシング	小麦	大豆	
23 月	23 月	24 火	おいわいクレープ（ぎょうじしょくそつぎょういわい）	とうにゅう　だいず	**おいわいクレープ** さとう　みずあめ　だいずゆ　こめあぶら　なたねあぶら　こめこ　でんぷん	いちご	小麦不使用しょうゆ　紅麹色素　カラメル色素　カロチノイド色素	―	大豆	92 / 0.6

お知らせ

※9日(月)～13日(金)のヤクルトは業者から学校へ直送します。

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

赤みそ
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

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
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（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

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

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

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

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　むろぶし　トマト粉　でん粉　カラメル色素　りんご　大豆

※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）