

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				アレルギー表示		栄養価	
				血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をとのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 9品目	☆推奨 20品目	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
全給食日			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳			
6/1	6/2	6/3	「は」と「くち」のけんこうしゅうかん ミルクパン カルシウムたっぷりオムレツ ツナサラダ マロニーのスープ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう カルシウムたっぷりオムレツ たまご まぐろみずに まぐろ	ミルクパン こむぎこ ショートニング さとう さんおんどう だいずゆ でんぶん		塩 イースト ケチャップ ウスター 塩 塩 野菜エキス 酢 淡口 塩 こしょう	小麦 乳 卵 小麦	- 大豆 大豆	594 25.0	24.0 3.2
6/2	6/3	6/4	しろごはん だいたずとじゃがいものいそに キムチじる	だいたず ひじき さつまあげ だいたず ぎよにく ぶたにく どうふ みそ だいたず	こめ じゃがいも こめあぶら さんおんどう でんぶん さとう だいたずゆ さといも さとう	にんじん あおまめ たまねぎ にんじん だいこん キャベツ にはら はくさいキムチ	濃口 みりん 塩 煮干しだし 酒 酢 とうがらし にんにく パプリカ色素 塩	小麦 大豆 -	大豆 豚肉 大豆	589 23.5	17.0 2.3
6/3	6/4	6/5	げんりょうコッペパン きりぼしだいこんいり やきそば カルシウムたっぷりサラダ	だっしふんにゅう ぶたにく ちりめん わかめ ナチュラルチーズ	コッペパン こむぎこ ショートニング さとう こめあぶら でんぶん チャンポンめん こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン きりぼしだいこん かんてん こんにやく キャベツ にんじん きゅうり	塩 イースト 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 乳 小麦	- 豚肉 りんご 大豆	588 24.9	20.0 2.9
6/4	6/5	6/1	しろごはん ハヤシライス かみかみサラダ	こめ ぶたにく こんぶ いろいろつきかまぼこ たら ほき	こめ さんおんどう たまごふしうマヨネーズ でんぶん さとう みずあめ えごまゆ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース ごぼう きゅうり	Fハヤシ ケチャップ 赤ワイン ウスター 塩 淡口 酢 かつおだし 塩 紅麴色素	小麦 小麦	豚肉 大豆 大豆	592 20.1	20.6 2.1
6/5	6/1	6/2	しろごはん あげさかなのあまずからめ けんちんじる	たら(こなつき) たら きぬあつあげ どうにゅう	こめ こめこ どうもろこしこ でんぶん こめあぶら さんおんどう でんぶん ごまあぶら いりごま でんぶん だいたずゆ 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 ビーマン	しょうが 淡口 酢 塩	小麦 小麦	大豆 ごま 大豆	604 21.3	20.1 2.1
6/8	6/9	6/10	コッペパン りんごジャム ごもくうどん キャベツとウインナーのソテー	だっしふんにゅう りんごジャム みずあめ さとう とりにく くるまふととりにくのくんだんご とりにく かまぼこ たら ウインナー ぶたにく	コッペパン こむぎこ ショートニング さとう りんご りんご うどん なたねあぶら ふ でんぶん さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ	塩 イースト りんご 煮干しだし 淡口 濃口 みりん 塩 しょうゆ 塩 香辛料 塩 コチニール色素	小麦 乳 -	- りんご	608 25.3	17.5 2.8
6/9	6/10	6/11	しろごはん いわしうめみそに ひじきのいために さといものみそじる	いわしうめみそに いわし みそ あぶらあげ だいたず ひじき さつまあげ だいたず ぎよにく どうふ みそ きぬあつあげ どうにゅう	こめ こめこ さとう こめあぶら さんおんどう でんぶん さとう だいたずゆ さといも でんぶん だいたずゆ なたねあぶら	にんじん さやいんげん たまねぎ	みりん 塩 濃口 みりん 塩 煮干しだし 塩	- 大豆 小麦 -	大豆 大豆 大豆	599 22.3	19.6 2.4
6/10	6/11	6/12	こくとうパン はっぼうさい フルーツカクテル	だっしふんにゅう ぶたにく こうやどうふ ナタデココ ナタデココ さとう さくらんぼゼリー さとう ぶどうゼリー さとう シャインマスカットゼリー さとう	こくとうパン こむぎこ ショートニング さとう くらざとう でんぶん もも パインアップル さくらんぼ ぶどう マスカット	たまねぎ にんじん たけのこ あおまめ ヤングコーン キャベツ りよくどうもやし もも	塩 イースト しょうが 豚清湯 中華だし 塩 こしょう 淡口 紅麴色素 クチナシ色素 紅麴色素 クチナシ色素	小麦 乳 小麦	- 豚肉 大豆	601 23.6	17.6 1.7
6/11	6/12	6/8	しろごはん チキンカレー あおまめとチーズのサラダ	こめ とりにく ナチュラルチーズ	こめ じゃがいも さんおんどう	たまねぎ にんじん きゅうり にんじん キャベツ あおまめ	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 淡口 酢 フレンチドレッシング	- 小麦	- 鶏肉 大豆	587 23.9	16.1 2.3
6/12	6/8	6/9	しろごはん マーボーどうふ さんしょくのナムル	ぶたにく みそ あかみそ どうふ きぬあつあげ どうにゅう いりごま さんおんどう ごまあぶら	こめ さんおんどう でんぶん でんぶん だいたずゆ なたねあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ にはら 麻婆豆腐の素 濃口	塩 にんにく 淡口 塩 酢	小麦 小麦	豚肉 鶏肉 ゼラチン 大豆	600 25.2	20.7 1.8



※ 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。
 ※ 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9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)

～ お知らせ ～
 ※15日(月)～19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。

※15日(月)～19日(金)に「ミニトマト」が22日(月)～26日(金)に「ポケモン型抜きチーズ」が出ます。よく噛んで食べてください。

※ 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



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				アレルギー表示		栄養価	
				血や肉になるもの (赤)	力や熱になるもの (黄)	からだの調子をどとのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 9品目	☆推奨 20品目	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
全給食日			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				乳	-		
6/15 月	6/16 火	6/17 水	コッペパン チリコンカン がいくりょうり 【アメリカ・メキシコ】 	コッペパン だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	-		
			ウインナー	ぶたにく ぶたにく みやだいず	てんぷん さとう とんし じゃがいも さんおんどう	たまねぎ トマト にんじん パセリ	塩 しょうが こしょう にんにく 塩 こしょう ケチャップ ウスター 野菜ブイオン	-	豚肉 大豆	599 24.8	21.5 2.8
			コールスローサラダ		さんおんどう	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	フレンチドレッシング 淡口 酢 塩	小麦	大豆		
6/16 火	6/17 水	6/18 木	しろごはん ころころユーリンチー とうにゅうみそしる ちさんちしょうのひ ミニマト 		こめ てんぷん こめあぶら さんおんどう ごまあぶら いりごま	ねぎ	酒 塩 こしょう にんにく しょうが 淡口 酢	-	-		
				みやだいずとうふ あぶらあげ みそ みやだいずとうにゅう	じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん えのきたけ ねぎ	煮干しだし	-	大豆	610 24.6	20.4 1.9
			ミニマト			ミニマト		-	-		
6/17 水	6/18 木	6/19 金	ちさんちしょうのひ ちさんちしょうのひ しょうかん	こめこパン だっしふんにゅう	こめこパン こむぎこ ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	-		
			にんじんポタージュ	ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいつ せいにゅう	さとう じゃがいも	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	604 24.9	23.0 2.9
			ごぼうのサラダ	ちりめん	さんおんどう たまごふししょうマヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	淡口 酢	小麦	大豆		
6/18 木	6/19 金	6/15 月	しろごはん ピーマンのにくみそどん ちゅうかスープ	ぎゅうにく だいつ みそ あぶらあげ しろみざかなとごぼうのだんご とうふ いとよりたい たら	さんおんどう りよくとうはるさめ	ピーマン あかピーマン たまねぎ れんこん にんじん たまねぎ ほしいたけ ねぎ	しょうが 酒 みりん 濃口 中華だし 淡口 塩	小麦	牛肉 大豆	587 22.2	18.3 2.4
			しろごはん おびてん		こめ			-	-		
6/19 金	6/15 月	6/16 火	きょうどりょうり 【みやざきけん】にちなんで みやこんじょべんで でこんはだいにん じゅいよ	おびてん まあじ たら とうふ	てんぷん くらざとう なたねあぶら		しょうゆ 塩	小麦	大豆	597 24.7	19.2 2.6
			ズッキーニとあつあげの いために	みやだいずあつあげ ぶたにく かつおぶし	さんおんどう こめあぶら	ズッキーニ にんじん	濃口 みりん	小麦	大豆 豚肉		
			でこんばのみそしる	あぶらあげ みやだいずとうふ みそ		だいこん えのきたけ だいこんば	煮干しだし	-	大豆		
6/22 月	6/23 火	6/24 水	チーズパン とりにくとまめのトマトに ひゅうがなつドレッシングサラダ	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 ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	-		
				とりにく だいつ	じゃがいも さんおんどう	たまねぎ にんじん トマト	デミグラス チキンスープ 野菜ブイオン 塩 こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン	小麦	鶏肉 大豆	589 26.8	21.3 2.6
				あぶらあげ	さんおんどう こめあぶら	きゅうり キャベツ にんじん	酢 淡口 塩 こしょう 日向夏ドレッシング	小麦	大豆		
6/23 火	6/24 水	6/25 木	しろごはん しいらフライ グリーンサラダ わかめのみそしる		こめ こめあぶら パンこ てんぷん さとう しょうぶつゆし こむぎこ		しょうゆ 塩 しょうが クロレラエキス	小麦	大豆	577 21.0	18.5 2.0
				さんおんどう	さんおんどう	きゅうり キャベツ ブロッコリー	淡口 酢 青じそドレッシング	小麦	大豆		
				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		
6/24 水	6/25 木	6/26 金	こくとうパン いためピーファン ちゅうかコーンスープ ポケモンかたぬきチーズ	だっしふんにゅう	こくとうパン こむぎこ ショートニング さとう くらざとう		塩 イースト	小麦 乳	-		
				ぶたにく いか	ビーファン ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きくらげ	中華スープ 塩 こしょう ウスター 濃口	小麦	豚肉 いか 鶏肉 大豆 ゼラチン ごま	605 24.0	18.0 2.9
				いろいろつかまぼこ たら ほき	てんぷん てんぷん さとう みずあめ えごまゆ	にんじん たまねぎ クリームコーン パセリ スイートコーン	中華だし 塩 こしょう 淡口 かつおだし 塩 紅麴色素	小麦	大豆		
				ナチュラルチーズ				乳	-		
6/25 木	6/26 金	6/22 月	しろごはん やさしいふりかけ ひじき ちくぜんに ツナときりぼしだいこんのサラダ		こめ さとう さとう		あかしそ 塩 梅酢 かつおだし 魚醤	-	-		
				とりにく あつあげ だいつ ぎょにく	さといも じゃがいも さんおんどう こめあぶら てんぷん さとう だいつゆ	にんじん ごぼう こんにやく ほしいたけ さやいんげん たまねぎ	濃口 淡口 みりん 塩	小麦	鶏肉 大豆	591 24.8	17.7 2.1
				まぐるみずに	たまごふししょうマヨネーズ さんおんどう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆		
6/26 金	6/22 月	6/23 火	しろごはん キーマカレー チンゲンサイのスープ	ぶたにく だいつ ナチュラルチーズ	パンこ さんおんどう バター	たまねぎ ピーマン にんじん トマト あおまめ	カレー粉 ケチャップ ウスター 塩	乳 小麦	豚肉 大豆	598 25.3	20.2 2.1
				たら きぬあつあげ とうにゅう	てんぷん さとう てんぷん だいつゆ なたねあぶら	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	みりん 塩 かつおだし 昆布だし 野菜ブイオン 淡口 塩 塩	小麦	大豆		

今月の調味料

淡口(しょうゆ) 小麦 大豆 塩	濃口(しょうゆ) 大豆 小麦 塩	みそ 米 大豆 大麦 塩	赤みそ 大豆 大麦 塩	チキンスープ 鶏肉	酒 米 米麴 砂糖 塩 水あめ	みりん もち米 米麴 砂糖	野菜ブイオン 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 米油 香辛料
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	豚清湯(ガラスープ) 豚肉 大豆	ウスター(ソース) 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 トマト カaramel色素	赤ワイン 赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素	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	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	
(トマト)ケチャップ トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料	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	中華スープ(ストック) 塩 鶏肉 鶏脂 豚肉 野菜エキス ごま油 小麦 大豆 しょうゆ カaramel色素 ゼラチン 香辛料		米粉のカレー(ルウ) 米粉 ラード 砂糖 カレー粉 塩 たまねぎ粉 トマト にんにく粉 カaramel色素 パーム油	Fハヤシ(ルウ) 小麦粉 ラード パーム油 塩 砂糖 トマト たまねぎ粉 にんにく粉 大豆 香辛料 カaramel色素		
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aramel色素 香辛料		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		Fカレー(フレーク) 小麦粉 砂糖 ラード 塩 パーム油 カレー粉 たまねぎ にんにく トマト 大豆 香辛料 カaramel色素	焼きそばソース(粉) 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aramel色素 りんご 大豆		
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 جان チキンエキス でん粉 ポークエキス カaramel色素 酒 ゼラチン		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					