

D コース	E 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)	カや熱になるもの (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) たんばく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)	
全給食日		牛乳	牛乳					乳	—		
6/1 月	6/2 火	減量コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖	塩 イースト	小麦 乳	—	777	24.4		
		切干大根入り焼きそば	豚肉	米油	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン 切干大根 寒天	焼そばソース ウスター 塩 こしょう	小麦	豚肉 りんご 大豆	31.6	3.9	
		カルシウムたっぷりサラダ	ちりめん わかめ ナチュラルチーズ	米油 三温糖	キャベツ にんじん きゅうり	淡口 酢	乳 小麦	大豆			
6/2 火	6/3 水	白ご飯		米		—	—	762	23.6		
		ハヤシライス	豚肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース	Fハヤシ ケチャップ 赤ワイン ウスター 塩	小麦	豚肉 大豆	24.0	2.4	
		かみかみサラダ	昆布 色付きかまぼこ	三温糖 卵不使用マヨネーズ	ごぼう きゅうり	淡口 酢	小麦	大豆			
6/3 水	6/4 木	白ご飯		米		—	—	813	26.8		
		揚げ魚の甘酢からめ	たら (粉付)	米粉 とうもろこし粉 小麦粉	ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン		小麦	大豆 ごま	25.5	2.4	
		絹厚揚げ	豆乳	米油 三温糖 小麦粉 大豆油 小麦粉		しょうが 淡口 酢					
		けんちん汁	油揚げ 豆腐		大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおだし 酒 みりん 淡口	小麦	大豆			
6/4 木	6/5 金	ミルクパン	牛乳 脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖	塩 イースト	小麦 乳	—	812	31.3		
		カルシウムたっぷりオムレツ	カルシウムたっぷりオムレツ 卵	三温糖 大豆油 小麦粉	ケチャップ ウスター 塩	卵	大豆	32.7	4.4		
		ツナサラダ	まぐろ			野菜エキス 塩	小麦	大豆			
		マロニーのスープ	糸かまぼこ	マロニー	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう パセリ	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆			
6/5 金	6/1 月	白ご飯		米		—	—	760	19.3		
		大豆とじゃがいもの磯煮	大豆 ひじき	じゃがいも 米油 三温糖	にんじん 青豆	濃口 みりん	小麦	大豆	28.1	2.7	
		キムチ汁	豚肉 豆腐 みそ	さいとも	にんじん 大根 キャベツ には	煮干しだし	—	豚肉 大豆			
6/8 月	6/9 火	黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖	塩 イースト	小麦 乳	—	801	21.1		
		ハ宝菜	豚肉 高野豆腐	小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ 青豆 ヤングコーン キャベツ 緑豆もやし	しょうが 豚清湯 中華だし 塩 こしょう 淡口	小麦	豚肉 大豆	30.0	2.2	
		フルーツカクテル		砂糖	もも パインアップル		—	もも			
6/9 火	6/10 水	白ご飯		米		—	—	757	18.2		
		チキンカレー	とり肉	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カレー 米粉のカレー ウスター	小麦	鶏肉 大豆	28.5	2.7	
		青豆とチーズのサラダ	ナチュラルチーズ	三温糖	きゅうり にんじん キャベツ 青豆	淡口 酢 フレンチドレッシング	乳 小麦	大豆			
6/10 水	6/11 木	白ご飯		米		—	—	771	23.6		
		マーボー豆腐	豚肉 みそ 赤みそ 豆腐	三温糖 小麦粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ には	麻婆豆腐の素 濃口	小麦	豚肉 鶏肉 ゼラチン 大豆	30.2	2.1	
		三色のナムル	豆乳	小麦粉 大豆油 なたね油		塩					
6/11 木	6/12 金	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖	塩 イースト	小麦 乳	—	786	21.1		
		りんごジャム		水あめ 砂糖	りんご	—	りんご	31.7	3.7		
		五目うどん	とり肉	うどん	にんじん 干しいたけ ねぎ	煮干しだし 淡口 濃口 みりん 塩	小麦	鶏肉 大豆			
		キャベツとウインナーのソテー	豚肉	小麦粉 砂糖 豚脂		しょうゆ 塩 香辛料					
6/12 金	6/8 月	白ご飯		米		—	—	775	22.8		
		いわし梅みそ煮	いわし みそ	米粉 砂糖	しそ 梅干し	みりん 塩	—	大豆	27.0	2.9	
		ひじきの炒め煮	油揚げ 大豆 ひじき	米油 三温糖	にんじん さやいんげん	濃口 みりん	小麦	大豆			
		里芋のみそ汁	豆腐 みそ	さいとも	にんじん たまねぎ ねぎ	煮干しだし	—	大豆			

※ 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。

※ Dコース、E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。
 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



D コース	E 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		牛乳	牛乳				乳	-		
6/15	6/16	米粉パン	米粉パン 脱脂粉乳	米粉パン 小麦 米粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	-		
	火	人参ポタージュ	ベーコン 豚肉 牛乳 大豆 生クリーム	砂糖 じゃがいも 植物油	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	791 32.2	27.6 4.2
		ごぼうのサラダ	ちりめん	三温糖 卵不使用マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	淡口 酢	小麦	大豆		
6/16	6/17	白ご飯		米			-	-		
	水	ピーマンの肉みそ丼	牛肉 大豆 みそ	三温糖	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ れんこん	しょうが 酒 みりん 濃口	小麦	牛肉 大豆	758 27.0	20.6 2.9
		中華スープ	油揚げ 白身魚とごぼうの団子 豆腐 いとよりたい たら	緑豆春雨 でん粉 砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ ごぼう	中華だし 塩 淡口 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆		
6/17	6/18	白ご飯		米			-	-		
	木	飴肥天	飴肥天 郷土料理【宮崎県】日南地区 まあじ たら 豆腐	でん粉 黒砂糖 なたね油		しょうゆ 塩	小麦	大豆	753 28.6	21.6 2.9
		ズッキーニと厚揚げの炒め煮	みやだいず厚揚げ 豚肉 かつお節	三温糖 米油	ズッキーニ にんじん	濃口 みりん	小麦	大豆 豚肉		
		でこん葉のみそ汁	油揚げ みやだいず豆腐 みそ		大根 えのきたけ 大根葉	煮干しだし	-	大豆		
6/18	6/19	コッペパン		コッペパン 脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖	塩 イースト	小麦 乳	-		
	金	チリコンカン	ウインナー 豚肉 みやだいず	でん粉 砂糖 豚脂 じゃがいも 三温糖	たまねぎ トマト にんじん パセリ	塩 しょうが こしょう 野菜ブイオン 塩 こしょう ケチャップ ウスター	-	豚肉 大豆	783 31.0	25.9 3.4
		コールスローサラダ		三温糖	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン 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		
6/19	6/15	白ご飯		米			-	-		
	金	ころころ油淋鶏	とり肉	でん粉 米油 三温糖 ごま油 いりごま	ねぎ	酒 塩 こしょう にんにく しょうが 淡口 酢	小麦	鶏肉 大豆 ごま	785 24.2	24.4 2.2
		豆乳みそ汁	みやだいず豆腐 油揚げ みそ みやだいず豆乳	じゃがいも	切干大根 にんじん えのきたけ ねぎ	煮干しだし	-	大豆		
		ミニトマト			ミニトマト		-	-		
6/22	6/23	黒糖パン		黒糖パン 脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖	塩 イースト	小麦 乳	-		
	火	炒めビーフン	豚肉 いか	ビーフン ごま油	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	793 30.0	21.1 3.6
		中華コンスープ	色付きかまぼこ たら ほき	でん粉 でん粉 砂糖 水あめ えごま油	にんじん たまねぎ クリームコーン スイートコーン パセリ	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		
		ポケモン型抜きチーズ	ナチュラルチーズ				乳	-		
6/23	6/24	白ご飯		米			-	-		
	水	やさしいふりかけ ひじき	ふりかけひじき ひじき 昆布	砂糖	赤しそ	塩 梅酢 かつおだし 魚醤	-	-		
		筑前煮	とり肉 厚揚げ 大豆 魚肉	さといも じゃがいも 三温糖 米油 でん粉 砂糖 大豆油	にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやいんげん たまねぎ	濃口 淡口 みりん 塩	小麦	鶏肉 大豆	762 29.7	19.9 2.5
		ツナと千切り大根のサラダ	まぐろ まぐろ 水煮	卵不使用マヨネーズ 三温糖	切干大根 きゅうり にんじん	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆		
6/24	6/25	白ご飯		米			-	-		
	木	キーマカレー	豚肉 大豆 ナチュラルチーズ	パン粉 三温糖 バター	たまねぎ ピーマン にんじん トマト 青豆	カレー粉 ケチャップ ウスター 塩	乳 小麦	豚肉 大豆	773 30.2	22.9 2.3
		チンゲンサイのスープ	糸かまぼこ たら 豆乳 絹厚揚げ	でん粉 砂糖 でん粉 大豆油 なたね油	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	小麦	大豆		
6/25	6/26	チーズパン		チーズパン 脱脂粉乳 ナチュラルチーズ	小麦粉 ショートニング 砂糖	塩 イースト	小麦 乳	-		
	金	とり肉と豆のトマト煮	とり肉 大豆	じゃがいも 三温糖	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	801 38.5	25.0 3.6
		日向夏ドレッシングサラダ	油揚げ	三温糖 米油	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		
6/26	6/22	白ご飯		米			-	-		
	金	しいらフライ	しいらフライ しいら	米油 パン粉 でん粉 砂糖 植物油 小麦粉		しょうゆ 塩 しょうが クロレラエキス	小麦	大豆	752 25.1	21.3 2.4
		グリーンサラダ		三温糖	きゅうり キャベツ プロックロー	淡口 酢 青じそドレッシング	小麦	大豆		
		わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん ねぎ	煮干しだし	-	大豆		

今月の調味料

- 淡口(しょうゆ) 濃口(しょうゆ) みそ 赤みそ 酒 かりん ウスター(ソース)
- 小麦 大豆 塩 大豆 小麦 塩 米 大豆 大麦 塩 大豆 大麦 塩 米 米麴 砂糖 塩 水あめ もち米 米麴 砂糖 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 トマト カラメル色素
- 中華だし(の素) 豚清湯(ガラスープ) チキンスープ 野菜ブイオン
- 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 豚肉 大豆 鶏肉 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 米油 香辛料
- デミグラス(ソース) 青じそドレッシング
- 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 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 卵不使用マヨネーズ 中華スープ(ストック)
- トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 植物油 水あめ 砂糖 塩 酢 でん粉 大豆 香辛料 塩 鶏肉 鶏脂 豚肉 野菜エキス ごま油 小麦 大豆 しょうゆ カラメル色素 ゼラチン 香辛料
- 米粉のカレー(ルウ) F/ハヤシ(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 カラメル色素 パーム油 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 カラメル色素
- カレー(フレーク)N フレンチドレッシング
- 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 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) クリームポタージュ
- 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 カラメル色素 小麦粉 乳 塩 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉
- 麻婆豆腐の素 赤ワイン
- 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 カラメル色素 酒 ゼラチン 赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素
- 焼きそばソース(粉) 日向夏ドレッシング
- 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 なたね油 大豆油 日向夏みかん果汁 酢 しょうゆ からし