

令和8年6月分予定献立表



都城市山之口学校給食センター

※牛乳(赤の仲間)は毎日つきます。
 ※食材入荷の都合により、献立及び食材を変更することがあります。
 ※加工品は枠の中に原材料及びアレルギー表示を記載しています。

《よく使用する食品のアレルギー表示》

淡口(しょうゆ)	濃口(しょうゆ)	麦みそ	赤みそ	チキンスープ	ウスターソース	デミグラスソース
塩・砂糖・脱脂大豆・小麦・甘味料(小麦・大豆)	脱脂大豆・小麦・塩・砂糖・甘味料(小麦・大豆)	大麦・大豆・食塩・水あめ・酒精・甘味料(大豆)	大豆・大豆・食塩・酒精(大豆)	鶏肉(鶏肉)	たまねぎ・トマト・大豆・砂糖・酢・食塩・香辛料・カラメル色素(なし)	小麦粉・ラード・トマトペースト・たまねぎ・大豆油・チキンエキス・にんにく・砂糖・でんぷん・食塩・香辛料・酵母エキス(小麦・鶏肉)
トマトソース	ケチャップ	ブイヨン	こしょう	洋風ストック	コンソメ	中華だし
トマト・たまねぎ・パプリカ・大豆油・砂糖・にんにく・塩・香辛料(大豆)	トマト・砂糖・果糖ぶどう糖液糖・醸造酢・食塩・たまねぎ・香辛料(なし)	塩・砂糖・酵母エキス・トマトエキス・オニオンパウダー・ガーリック・香味食用油・香辛料(なし)	黒こしょう・小麦粉(大豆)	塩・砂糖・豚脂・コンスタートチ・でんぷん・大豆・ゼラチン・酵母エキス・トマトエキス・かつおエキス・香辛料(大豆・豚肉・ゼラチン)	食塩・デキストリン・麦芽糖・チキンエキス・ぶどう糖・酵母エキス・たん白加水分解物・豚脂・チキンコンソメ・砂糖・魚露・香辛料・トマト・オニオン・酸味料(鶏肉・豚肉)	塩・コンスタートチ・砂糖・ガーリック・はくさいエキス・ジンジャーパウダー・香味食用油・香辛料(なし)
Fホワイトルウ	クリームポタージュ	カレー粉	ノンエッグマヨネーズ	カレールウ①(とろけるカレールウ)	カレールウ②(Fカレールウ)	
小麦粉・ラード・パーム油・砂糖・塩・チキンエキス・チーズ・脱脂粉乳・たまねぎ・ガーリック・香辛料(小麦・大豆・鶏肉)	小麦粉・ホエイパウダー・パーム油・ヤシ油・コンスタートチ・脱脂粉乳・ぶどう糖・食塩・砂糖・酵母エキス・全粉乳・野菜パウダー・香辛料・ポークエキス・調味料・香辛料抽出物・カロテン色素	ターメリック・コリアンダー・クミン・フェネグreek・こしょう・赤唐辛子・ちんぴ	食用植物油(なたね・大豆)・醸造酢・食塩・砂糖・粉末状植物たん白(大豆)・香辛料(マスタード)・酵母エキスパウダー・増粘剤(加工でんぷん・キサンタンガム)・香辛料抽出物(大豆)	小麦粉・パーム油・なたね油・砂糖・とうもろこしでんぷん・食塩・カレールウ・デキストリン・さつまいも・酵母エキス・白菜エキス・香辛料・キャベツ・オニオン・カラメル色素(小麦)	小麦粉・ラード・パーム油・塩・カレールウ・砂糖・たまねぎ・にんにく・トマト・酵母エキス・香辛料・カラメル色素(小麦・大豆)	
Fハイシルルウ	オイスターソース	カレー粉	ノンエッグマヨネーズ			
小麦粉・ラード・パーム油・食塩・砂糖・トマトペースト・オニオンパウダー・脱脂大豆・ガーリックパウダー・香辛料(ペッパー・コーンパウダー・米粉・シナモン・ローレル)(小麦・大豆)	魚介エキス(ほたて・かき・魚露(ほかけ・すけそう・たら)・砂糖・かき・こんがエキス・塩・酒・でんぷん)(なし)	ターメリック・コリアンダー・クミン・フェネグreek・こしょう・赤唐辛子・ちんぴ	食用植物油(なたね・大豆)・醸造酢・食塩・砂糖・粉末状植物たん白(大豆)・香辛料(マスタード)・酵母エキスパウダー・増粘剤(加工でんぷん・キサンタンガム)・香辛料抽出物(大豆)			

献立名	食 材 料					原材料およびアレルギー表示	栄養価 小学校	栄養価 中学校
	主食およびおかず	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			
全給食日	牛乳	ぎゅうにゅう						
6/1	白ごはん 鶏団子の味噌汁 豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め	ぎゅうにゅう さくらじまどり肉団子 みそ ぶたにく あつあげ	こめ じゃがいも	たまねぎ にんにく しめじ ねぎ	にぼし しょうが	【さくらじまどり肉団子】 鶏肉・玉ねぎ・大豆たん白・にんにく・パン粉・でんぷん・砂糖・香辛料・塩・ (小麦・大豆・鶏肉) アレルギー表示 【かまぼこ】 【はるまき】豚肉・にんにく・たまねぎ・キャベツ・大豆油・小麦粉・春雨・しょうが・しいたけ・米粉・ショートニング(小麦・大豆・豚肉)	607 25.5 19.6 1.9	723 30.0 22.0 2.4
6/2	白ごはん 八宝菜 揚げ春巻き	ぶたにく かまぼこ はるまき	こめ こめ油 でんぷん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし きくらげ チンゲンサイ	しょうが 酒 中華だし オイスター 淡口 塩	【かまぼこ】 【はるまき】 【ウインナー】 【ベーコン】 【チリパウダー】 【歯と口の健康週間ゼリー】 【チャンボンめん】 【ちくわ】 【やきそば粉】 【コールスロドレッシング】 【根菜つくね】 【お魚ふりかけ】	637 19.4 24.5 1.5	782 22.8 29.0 1.9
6/3	米粉パン ウインナーと野菜のスープ煮 かみかみ ごぼうサラダ	小麦たん白 脱脂粉乳 ウインナー まぐろ水煮	米粉 ショートニング 砂糖 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく キャベツ ブロッコリー	酵素 塩 イースト チキンスープ 野菜ブイヨン 淡口 塩 カレー粉	【ウインナー】 【ベーコン】 【チリパウダー】 【歯と口の健康週間ゼリー】	574 23.1 23.5 2.8	707 28.3 27.6 3.5
6/4	麦ご飯 にら玉スープ タコライス 歯と口の健康週間ゼリー	歯と口の健康週間(〜10日) ベーコン とうふ たまご ぶたにく 大豆ミート チーズ	こめ むぎ たまねぎ えのきたけ にら	たまねぎ にんにく たらこ たまねぎ にんにく あらごしらト	チキンスープ 酒 中華だし 淡口 塩 塩 こしょう にんにく 酒 コンソメ ケチャップ ウスター チリパウダー	【ベーコン】 【チリパウダー】 【歯と口の健康週間ゼリー】 【チャンボンめん】	619 23.3 19.5 2.3	727 27.4 22.1 2.6
6/5	背割りコッペパン 千切大根入り 焼きそば ブロッコリーサラダ	脱脂粉乳 ぶたにく ちくわ 青のり粉	小麦粉 ショートニング 砂糖 チャンボンめん こめ油	キャベツ たまねぎ にんにく せんぎりだいこん もやし	塩 イースト ウスター 焼きそば粉 塩	【チャンボンめん】 【ちくわ】 【やきそば粉】 【コールスロドレッシング】	614 22.3 22.4 3.3	766 26.8 26.3 4.4
6/8	白ごはん 根菜つくね汁 豚肉となすのみそ炒め お魚ふりかけ	根菜つくね とうふ ぶたにく みそ	こめ こめ油 さとう	にんにく たまねぎ ごぼう ねぎ たまねぎ にんにく なす もやし あおまめ	かつお節 しょうが 淡口 塩 しょうが みりん 酒 淡口 濃口	【根菜つくね】 【お魚ふりかけ】	603 23.3 19.1 2.2	716 27.0 21.6 2.5
6/9	白ごはん みそ汁 キャベツのミンチカツ こんにやくのきんぴら	あぶらあげ わかめ とうふ みそ キャベツのミンチカツ ぶたにく ちくわ	こめ こめ油	たまねぎ もやし にんにく こんにやく にんにく あおまめ ごぼう	にぼし ウスター 濃口 淡口 みりん	【キャベツのミンチカツ】 【ちくわ】 ※卵不使用マヨネーズは、上記に載せております「ノンエッグマヨネーズ」です。	625 22.3 20.4 2.6	780 26.8 25.0 3.1
6/10	ノンエッグマヨネーズパン 肉団子と春雨のスープ ベーコンと野菜のカレー炒め	脱脂粉乳 国産鶏と豚のミートボール ベーコン	小麦粉 ショートニング 卵不使用マヨネーズ さとう こめ油 はるさめ	たまねぎ ほうれんそう にんにく	塩 イースト 洋風ストック 淡口 塩 チキンスープ	【国産鶏と豚のミートボール】 【ベーコン】	568 23.3 23.9 3.4	707 28.1 28.7 4.0
6/11	白ごはん 親子丼 春雨の和え物	とりにく かまぼこ たまご ハム	さとう はるさめ さとう	たまねぎ にんにく しいたけ みつば にんにく もやし きゅうり	淡口 濃口 みりん にぼし 淡口 濃口 米酢	【かまぼこ】 【ハム】	609 26.5 17.5 2.4	724 30.7 19.5 2.9
6/12	黒糖パン マカロニのクリーム煮 日向夏 ドレッシングサラダ	脱脂粉乳 とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう まぐろ水煮	小麦粉 ショートニング さとう 黒糖 マカロニ 生クリーム	にんにく たまねぎ しめじ ほうれんそう にんにく きゅうり コーン	塩 チキンスープ クリームポタージュ ホワイトルウ 塩 こしょう 日向夏ドレッシング	【日向夏ドレッシング】 【日向夏みかん果汁】	588 23.7 21.1 2.5	729 28.3 24.6 3.1

	献立名 主食およびおかず	食 材 料				原材料および アレルギー表示	栄養価 小学校	栄養価 中学校
		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			
6/15 月	しろ 白ごはん		こめ			【はくさいキムチ】はくさい・かつお節エキス 砂糖・こんぶエキス・パプリカ・唐辛子 にんにく・でん粉・塩(なし) 【スクランブルエッグ】 たまご・だし汁(しょうゆ・糖類・かつおエキス 煮干しエキス・食塩)・でん粉・砂糖・なたね (たまご) 【コチジャン】米みそ・水あめ・麦芽エキス 米こうじ・唐辛子・砂糖・食塩(大豆)	605 22.9 17.0 2.2	710 25.9 18.9 2.5
	とりにく キムチ汁	とりにく とうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん こんにゃく はくさいキムチ	にぼし 淡口			
	どんぶり ビビンバそぼろ丼	ぶたにく スクランブルエッグ	こめ油 さとう	にんじん もやし ほうれんそう	しょうが にんにく 酒 コチジャン 淡口 濃口 みりん			
	ぼんき 元気ヨーグルト	元気ヨーグルト		【元気ヨーグルト】 脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳 ・ゼラチン・寒天・乳酸Ca・香料 ・ピロリン酸鉄(乳・ゼラチン)				
6/16 火	しろ 白ごはん		こめ			【かつおカツ】かつお・たまねぎ・しょうが・パン粉 ・しょうゆ・砂糖・食塩・かつおエキス・パン粉 ・小麦粉・大豆油(小麦・大豆) 【天ぷら】たら・でんぶん・みりん・砂糖・塩(なし)	617 22.6 18.7 2.3	759 27.4 22.3 2.7
	しろ みそ汁	あぶらあげ とうふ みそ		たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	にぼし			
	かつおカツ	かつおカツ	こめ油		ウスター			
	ごもく 五目豆	とりにく 天ぷら だいず こんぶ	さとう	ごぼう にんじん	濃口 淡口 みりん			
6/17 水	せわり 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	【ウインナー】豚肉・豚脂・でん粉・塩 ・砂糖・香辛料(豚肉) 【巨峰ゼリー】砂糖 ぶどう果汁 ビタミンC(なし)	620 22.0 25.3 3.3	767 26.5 30.3 4.1
	ウインナー	ウインナー						
	いっしょく 一食ケチャップ				ケチャップ			
	やさい 野菜スープ	とりにく		たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな	コンソメ 淡口 塩 カレー粉 チキンスープ			
6/18 木	うめな 梅菜ごはん		こめ		梅菜ごはんのもと	【梅菜ごはん】塩蔵青菜(広島菜・京菜・大根菜) 塩蔵梅(梅・塩・赤しそ液)・砂糖・ごま 食塩・こんぶエキス・かつお削り節 ・でん粉(ごま)	638 23.5 19.3 2.8	735 26.7 21.6 3.3
	とうにゅう 豆乳みそ汁	あつあげ とうにゅう みそ	じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし			
	ぎゅうにく 牛肉とごぼうの おまからいた 甘辛炒め	ぎゅうにく あぶらあげ	こめ油 さとう	ごぼう こんにゃく	淡口 濃口 みりん			
	ひむか地産地消メニュー							
6/19 金	こくろ 黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング さとう 黒糖		塩	【ベーコン】豚肉・塩・砂糖・香辛料(豚肉) 【和風ドレッシング】大豆油・なたね油・醸造酢 ・砂糖・しょうゆ・たまねぎ・粒マスタード ホワイトペッパー・にんにく (小麦・大豆・豚肉・りんご)	644 24.7 19.1 3.0	796 29.9 22.3 3.5
	ズッキーニのスパゲティ	ベーコン	スパゲティ こめ油 さとう	たまねぎ ズッキーニ しめじ	にんにく ケチャップ トマトソース 赤ワイン コンソメ 塩 こしょう			
	ひじきとチーズの サラダ	まぐろみずに ひじき チーズ		きゅうり キャベツ コーン	和風ドレッシング			
6/22 月	むぎ 麦ごはん		こめ むぎ			【イタリアンドレッシング】なたね油・砂糖・醸造酢 食塩・玉ねぎ・香味食用油・香辛料(にんにく ・バジル・黒こしょう・セロリ)・トマト(なし) 【ヤクルト】ぶどう糖果糖液糖、砂糖、脱脂粉乳/香 料(乳)	638 19.7 17.6 2.1	747 22.7 19.5 2.6
	大豆ミートキーマカレー	ぶたにく だいずミート ひよこ豆	こめ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご	にんにく カレールウ①② チキンスープ			
	グリーンサラダ	ベジ活の日 小学校 125g 中学校 150g		きゅうり キャベツ ブロッコリー	イタリアンドレッシング			
6/23 火	しろ 白ごはん		こめ			【さんまかんろ煮】さんま・砂糖・しょうゆ みりん・でん粉・グラニュー糖・蜂蜜・食塩 (小麦・大豆) 【オーシャンキング】たら・ほき・食塩・砂糖 でん粉・かつおエキス・水あめ・えごま・紅麹(なし)	581 23.2 16.4 2.3	709 26.4 20.5 2.7
	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ	にぼし			
	さんまかんろ煮	さんまかんろ煮						
	きゅうりと わかめの酢の物	わかめ オーシャンキング	さとう	きゅうり もやし	米酢 淡口			
6/24 水	チーズパン	脱脂粉乳 粉チーズ	小麦粉 ショートニング		塩 イースト	【クイッティオ(平麺ビーフン)】 米・じゃがいもでん粉(なし) 【ぎょうざ】キャベツ・豚肉・豚脂・たまねぎ ・大豆たんぱく・にら・しょうゆ・にんにく・でん粉 ごま油・食塩・砂糖・かたくちいわし・しょうが・こしょ う・小麦粉(小麦・豚肉・大豆・ごま)	643 24.0 25.9 3.0	828 30.1 32.8 3.8
	ビーフンスープ	とりにく	クイッティオ(平麺ビーフン)	たまねぎ にんじん ちんげんさい	チキンスープ 酒 淡口 塩 中華だし			
	揚げぎょうざ	ぎょうざ	こめ油	【たまねぎドレッシング】調味酢・しょうゆ・大豆油 なたね油・玉ねぎ・砂糖・しいたけ・かつおだし・にんにく(小麦・大豆・豚肉)				
	ブロッコリー			ブロッコリー にんじん きゅうり	たまねぎドレッシング			
6/25 木	しろ 白ごはん		こめ			【やきにくのタレ】しょうゆ・砂糖・にんにく・小麦みそ バナナ・りんご・しょうが・米発酵調味料・醸造酢 ・でん粉・ごま・ごま油・大豆油・こんぶ・唐辛子 甘味料(甘草・ステビア)・ワイン・はちみつ (小麦・大豆・りんご・バナナ・ごま)	564 23.7 17.2 1.6	708 27.7 19.2 1.9
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ		たまねぎ もやし えのきたけ	淡口 中華だし 塩			
	肉野菜炒め	ぶたにく	こめ油	たまねぎ キャベツ にんじん あおまめ	にんにく やきにくのタレ			
6/26 金	おうとう 黄桃			黄桃		【パン粉】小麦粉・イースト・食塩・ショートニング ・大豆粉末・イーストフード(小麦・大豆) 【ウインナー】豚肉・豚脂・でん粉・塩 ・砂糖・香辛料(豚肉) 【黒豆きな粉クリーム】大豆油・コーン油 パーム油・ごま油・からし油・砂糖・乳糖・ぶどう糖 水あめ・黒大豆・乳(乳・大豆・ごま)	600 24.5 26.7 2.6	728 29.2 30.2 3.4
	しろ 食パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト			
	たまごスープ	とりにく たまご	パン粉	たまねぎ にんじん こまつな コーン パセリ	チキンスープ 洋風ストック 淡口 白ワイン 塩 こしょう			
	ウインナーと 野菜のソテー	ウインナー	こめ油	キャベツ にんじん もやし	にんにく 洋風ストック 塩 淡口			
6/29 月	しろ 白ごはん		こめ			617 25.8 20.6 2.1	732 29.9 23.2 2.7	
	のっぺい汁	とりにく あぶらあげ	じゃがいも でん粉	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	かつお節 酒 淡口 塩			
	肉みそ丼	ぶたにく 大豆ミート みそ	こめ油 さとう でん粉	たまねぎ にんじん しいたけ	酒 淡口 濃口 みりん しょうが にんにく			
6/30 火	しろ 白ごはん		こめ			【サーモンフライ】白鮭・パン粉・塩・紅花油 でん粉(小麦・鮭)	633 25.7 20.2 2.6	736 28.7 22.5 2.8
	もずくスープ	もずく とうふ	ごま油 でん粉	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	中華だし 淡口 チキンスープ			
	サーモンフライ	サーモンフライ	こめ油		ウスター			
	夏野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ	さとう	たまねぎ にんじん なす ピーマン こんにゃく あおまめ	しょうが みりん 淡口			