

A	B	C	献立名 主食およびおかず	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)	栄養価 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
				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			
全給食日			牛乳	ぎゅうにゅう								
6/29	6/30	7/1	ミルクパン	ぜんぷんにゅう だっしふんにゅう	ミルクパン こむぎこ ショートニング さとう		塩 イースト	乳 小麦乳	-			
月	火	水	すざかな	たら (こなつき) たら きぬあつあげ どうにゅう	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		塩	小麦	大豆	592 24.6	20.7 3.0	
			チンゲンサイのスープ	いとかまぼこ たら	でんぷん さとう	たけのこ にんじん ヤングコーン ピーマン ほししいたけ たまねぎ	みりん 塩 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆			
6/30	7/1	7/2	しろごはん		こめ			-	-			
火	水	木	ぶたにくじゃが	ぶたにく あぶらあげ	じゃがいも さんおんとう	いとこんやく さやいんげん たまねぎ にんじん	酒 濃口 みりん	小麦	豚肉 大豆	559 20.3	15.8 1.8	
			ばいにくあえ	ちくわ だいずこ ぎょにく	さとう みずあめ でんぷん でんぷん だいずゆ さとう	きゅうり キャベツ りょくとうもやし ばいにく うめぼし	酢 濃口 みりん 酢	小麦	大豆			
7/1	7/2	7/3	コッパパン	だっしふんにゅう	コッパパン こむぎこ ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	-			
水	木	金	まめとかぼちゃの コロック	まめとかぼちゃのコロック きんときまめ くらまめ てぼうまめ だいず	こめあぶら さとう だいずゆ パンこ こむぎこ	かぼちゃ	塩	小麦	大豆	634 25.9	22.8 3.4	
			イタリアンサラダ		こめあぶら さんおんとう	ブロッコリー きゅうり にんじん	酢 淡口 塩 こしょう イタリアンドレッシング	小麦	大豆			
			ふわふわたまごスープ	とりにく たまご	じゃがいも パンこ	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	チキンスープ 野菜ブイヨン 淡口 酒 塩 こしょう	卵 小麦	鶏肉 大豆			
7/2	7/3	6/29	しろごはん		こめ			-	-			
木	金	月	マーボーなす	ぶたにく だいず あかみそ きぬあつあげ どうにゅう	さんおんとう でんぷん ごまあぶら パームゆ でんぷん だいずゆ なたねあぶら	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ いら あげなす	濃口 麻婆豆腐の素 酒 しょうが 塩	小麦	豚肉 大豆 鶏肉 ゼラチン ごま	623 21.6	20.6 1.7	
			はるさめのスープ	いろつきかまぼこ たら ホキ あぶらあげ	でんぷん さとう みずあめ えごまゆ りょくとうはるさめ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ りょくとうもやし ねぎ	かつおだし 塩 紅麴色素 塩 淡口 中華だし 酒	小麦	大豆			
7/3	6/29	6/30	しろごはん		こめ			-	-			
金	月	火	なつやさいカレー	とりにく ひよこまめ	さんおんとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす	カレーN Fカレー 米粉のカレー トマトソース ウスター	小麦	鶏肉 大豆	601 24.0	13.7 2.5	
			かいそうサラダ	わかめ くきわかめ あかかえでのり いとかまぼこ たら	さんおんとう でんぷん さとう	キャベツ きゅうり にんじん かんてん	淡口 青じそドレッシング 酢 みりん 塩 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆			
ちやくそう			ジョア (プレーン)	ジョア (プレーン) だっしふんにゅう	さとう			乳	-			
7/6	7/7	7/8	こくとうパン	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 くらぎとう		塩 イースト	小麦 乳	-			
月	火	水	ホキフライ	ホキ だいず	パンこ でんぷん こむぎこ こめあぶら		塩 ウスター	小麦	大豆	578 22.1	19.6 3.0	
			フレンチサラダ		こめあぶら さんおんとう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆			
			ABCスープ	しろいんげんまめ ウィンナー ぶたにく	マカロニ じゃがいも でんぷん さとう とんし	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう 塩 しょうが こしょう	小麦	豚肉 大豆			
7/7	7/8	7/9	しろごはん		こめ			-	-			
火	水	木	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく	でんぷん さんおんとう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ きくらげ	淡口 塩 中華だし	小麦	大豆 豚肉	607 25.0	20.9 1.4	
			さんしょくナムル		さんおんとう こめあぶら	りょくとうもやし ほうれんそう にんじん	にんにく 淡口 酢	小麦	大豆			
7/8	7/9	7/10	たまごふししよう マヨネーズパン	だっしふんにゅう	たまごふししようマヨネーズパン こむぎこ ショートニング たまごふししようマヨネーズ さとう		塩 イースト	小麦 乳	大豆			
水	木	金	にくだんごのスープ	くるまふととりにくのだんご とりにく	なたねあぶら ふ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	しょうゆ 塩 香辛料 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	563 20.8	17.7 2.4	
			フルーツカクテル		ナタデココ ナタデココ さとう アイスゼリー ぶどう さとう アイスゼリー サイダー さとう	パイナップル もも ぶどう レモン	クチナシ色素 紅麴色素 クチナシ色素 紅花色素	-	もも			
7/9	7/10	6	しろごはん		こめ			-	-			
木	金	月	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく あつあげ かつおだし たまご	こめあぶら	たまねぎ にんじん にがうり たけのこ	和風だし 淡口 みりん 塩 こしょう	小麦 卵	豚肉 大豆	637 28.2	23.3 2.1	
			かぼちゃのみそじる	あぶらあげ わかめ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ	煮干しだし	-	大豆			
7/10	7/6	7/7	しろごはん		こめ			-	-			
金	月	火	セルフごもくずし	とりにく あぶらあげ さつまあげ ぎょにく だいず	いりごま さんおんとう でんぷん さとう だいずゆ	ほししいたけ にんじん ごぼう あおまめ たまねぎ	淡口 酒 酢 塩 塩	小麦	鶏肉 大豆 ごま	578 23.2	16.0 2.4	
			ばちじる	とうふ	そうめん	にんじん たまねぎ オクラ ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 淡口	小麦	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）

※ 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

～ お知らせ ～
 ☆6日（月）～10日（金）
 ホキフライは骨が残っている場合があります。
 気を付けて食べてください。
 ☆6/29（月）～7/3（金）
 ジョアは業者から学校へ直送します。

A	B	C	献立名 主食およびおかず	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)	栄養価 脂質(g) 食塩相当量 (g)	
				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			
			全給食日	牛乳	ぎゅうにゅう				乳	-		
7/13	7/14	7/15	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 ショートニング さとう	塩 イースト	小麦乳	-			
			ちゅうかスープ	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	でんぶん さとう	ごぼう	中華だし 淡口 こしょう 塩 しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆	613 23.4	22.9 3.4	
			ひやしちゅうかサラダ	ぶたにく ロースハム	みずあめ さとう こめあぶら いりごま さんおんどう	きゅうり りよくどうもやし	塩 香辛料 酢 冷やし中華のつゆ 淡口	小麦	豚肉 ごま 大豆 りんご			
7/14	7/15	7/16	しろうごはん		こめ			-	-			
			ブルコギどん	ぎゅうにく	こめあぶら さんおんどう	にんじん りよくどうもやし たまねぎ エリンギ ピーマン	しょうが にんにく 酒 みりん オイスター 濃口	小麦	牛肉 大豆	601 20.1	16.1 1.8	
			ワンタンスープ	あつあげ いろつきかまぼこ たら ホキ	ワンタン でんぶん さとう みずあめ えごまゆ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	中華だし 淡口 塩 こしょう かつおだし 塩 紅麴色素	小麦	大豆			
7/15	7/16	7/17	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	-			
			メープルジャム		メープルジャム さとう メープルシュガー		カラメル色素	-	-			
			ポークビーンズ	ぶたにく だいず ベーコン	じゃがいも さんおんどう	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 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう	-	豚肉 大豆	681 25.9	24.6 2.6	
			マカロニサラダ	ぶたにく	マカロニ こめあぶら たまごふししょうマヨネーズ	きゅうり にんじん スイートコーン	酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆			
7/16	7/17	7/18	しろうごはん		こめ			-	-			
			さんまかんろに	さんま さんまかんろに	さとう でんぶん とうみつ		しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆			
			きりぼしだいこんの すのもの	こんぶ	さんおんどう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	酢 淡口	小麦	大豆	567 22.3	17.6 2.1	
			ぐだくさんみそしる	あぶらあげ みそ きぬあつあげ とうにゅう	じゃがいも でんぶん だいずゆ なたねあぶら	ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ	煮干しだし 塩	-	大豆			
7/17	7/13	7/14	しろうごはん		こめ			-	-			
			なすとぶたにくの みそいため	ぶたにく あつあげ あかみそ	さんおんどう こめあぶら でんぶん	たまねぎ ピーマン あかピーマン あげなす	酒 淡口 みりん 塩	小麦	豚肉 大豆	645 25.4	23.2 1.8	
			のっぺいじる	あぶらあげ とりにく	さといも でんぶん	にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	かつおだし 酒 淡口 塩	小麦	大豆 鶏肉			
7/21	7/22	7/23	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 ショートニング さとう		塩 イースト	小麦乳	-			
			ズッキーニと トマトのスパゲティ	ぶたにく だいず	スパゲティ さんおんどう	たまねぎ トマト ズッキーニ にんじん しめじ ピーマン	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	605 25.8	17.1 2.5	
			ごぼうのサラダ	まぐろ まぐろみずに	さんおんどう	ごぼう にんじん スイートコーン きゅうり	野菜エキス 塩 淡口 酢 香りごまドレッシング	小麦	大豆 ごま			
			レモンゼリー		レモンゼリー さとう みずあめ	レモン	紅花色素	-	-			
7/21	7/22	7/23	しろうごはん		こめ			-	-			
			にくやさいため	とりにく ちくわ だいずこ ぎよにく	こめあぶら でんぶん さんおんどう	たまねぎ にんじん りよくどうもやし キャベツ	ウスター 淡口 中華だし しょうが 塩	小麦	鶏肉 大豆	599 21.4	14.4 2.3	
			さといものみそしる	わかめ みそ きぬあつあげ とうにゅう	さといも でんぶん だいずゆ なたねあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	煮干しだし 塩	-	大豆			
		7/21	しろうごはん		こめ			-	-			
			ちゅうかどん	ぶたにく こうやどうふ	でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン キャベツ チンゲンサイ きくらげ あおまめ	しょうが 豚清湯 中華だし 塩 こしょう 淡口	小麦	豚肉 大豆	613 21.0	21.6 1.7	
			はるさめサラダ		りよくどうはるさめ こめあぶら たまごふししょうマヨネーズ	きゅうり キャベツ スイートコーン	酢 塩 こしょう 淡口	小麦	大豆			
		8/26	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 ショートニング さとう		塩 イースト	小麦乳	-			
			ジャージャーめん	ぶたにく だいず あかみそ	こめあぶら さんおんどう ちゃんぼんめん こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たら こんにゃく	にんにく しょうが 豆板醤 中華だし 濃口 塩 クチナシ色素	小麦	豚肉 大豆	585 25.3	18.7 3.0	
			さわやかサラダ	まぐろみずに まぐろ	さんおんどう	きゅうり キャベツ スイートコーン	野菜エキス 塩 酢 淡口 塩 こしょう 日向夏ドレッシング	小麦	大豆			
		8/27	しろうごはん		こめ			-	-			
			チキンカレー	とりにく ひよこまめ	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 とうけるカレーN ウスター	小麦	鶏肉 大豆	626 20.0	13.8 1.9	
			フルーツカクテル		ナタデココ ナタデココ さとう さとう さとう ダイゼリー ぶどう ダイゼリー なし	もも パインアップル ぶどう なし	クチナシ色素 紅麴色素	-	もも			
8/27	8/28	8/29	こめこパン	だっしふんにゅう	こめこパン こむぎこめこ ショートニング さとう		塩 イースト	小麦乳	-			
			さかなの エスカパッシュ	たら たら (こなつき)	こめこ とうもろこしこ でんぶん こめあぶら さんおんどう	あおピーマン あかピーマン きピーマン だいたいピーマン にんじん たまねぎ	淡口 白ワイン 塩 こしょう レモン果汁	小麦	大豆	589 24.8	20.0 3.0	
			コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ	塩 こしょう たまねぎ粉 にんにく粉 野菜ブイヨン 塩 淡口 こしょう	小麦	豚肉 大豆			
8/27	8/28	8/29	しろうごはん		こめ			-	-			
			マーボーどうふ	ぶたにく だいず みそ とうふ	さんおんどう でんぶん	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ たら	麻婆豆腐の素 濃口	小麦	豚肉・大豆 鶏肉・ゼラチン	587 25.0	19.1 1.8	
			ちゅうかあえ		さんおんどう ごまあぶら いりごま	きゅうり にんじん ほうれんそう りよくどうもやし	酢 淡口	小麦	大豆 ごま			
8/28			しろうごはん		こめ			-	-			
			なすとぶたにくの みそいため	ぶたにく あつあげ みそ	こめあぶら さんおんどう でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン あげなす	酒 淡口 みりん 塩	小麦	豚肉 大豆	617 25.4	22.8 1.9	
			かみなりじる	とうふ とりにく あぶらあげ		にんじん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	かつおだし 淡口 塩	小麦	大豆・鶏肉			

- 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
- 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 香辛料
- チキンスープ 鶏肉
- 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 カラメル色素
- 赤ワイン 赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素
- 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 砂糖
- 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
- 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 だん粉 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
- 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 カラメル色素 パーム油
- 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
- 香りごまドレッシング なたね油 ごま油 砂糖 水あめ いりごま ねりごま 酢 塩
- (濃縮)トマトソース トマト たまねぎ パプリカ 砂糖 塩 白ワイン 大豆油 にんにく 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
- オイスター(ソース) カキ 砂糖 酢 塩 でん粉 カラメル色素
- 和風だし(の素) 砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし
- 麻婆豆腐の素 しょうゆ 砂糖 にんにく しょうが 塩 みそ ラーゼン 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
- 冷やし中華のつゆ 砂糖 しょうゆ 酢 塩 ごま油 カラメル色素 りんご酢 なたね油
- 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
- 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
- イタリアンドレッシング なたね油 酢 砂糖 塩 たまねぎ 米油 香辛料 でん粉 トマト バジル
- レモン汁 レモン
- 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 ビート 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
- 白ワイン 白ワイン 塩 砂糖
- 赤みそ 大豆 大麦 塩
- 豆板醤 唐がらし そら豆 塩 酒
- とうけるカレーN 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖 とうもろこし粉 塩 カレー粉 さつまいも粉 白菜粉 香辛料 キャベツ粉 たまねぎ粉 カラメル色素