

D	E	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	牛乳					乳	-			
6/29	6/30	火	コッパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	-			
			豆とかぼちゃコロッケ	豆とかぼちゃのコロッケ 金時豆 黒豆 手亡豆 大豆	米油 砂糖 大豆油 パン粉 小麦粉	かぼちゃ	塩	小麦	大豆	791 31.4	25.9 4.4	
			イタリアンサラダ		米油 三温糖	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			
			ふわふわ卵スープ	とり肉 卵	じゃがいも パン粉	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			
6/30	7/1	火	水	白ご飯	米			-	-			
				麻婆なす	豚肉 大豆 赤みそ 三温糖 でん粉 ごま油 パーム油	たまねぎ にんじん たけのこ なら 揚げなす 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	797 25.8	23.6 1.8	
				春雨のスープ	絹厚揚げ 豆乳	でん粉 大豆油 なたね油		塩				
				色付きかまぼこ たら ホキ 油揚げ	でん粉 砂糖 水あめ えごま油 緑豆春雨	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 緑豆もやし ねぎ	かつおだし 塩 紅麴色素	小麦	大豆			
7/1	7/2	水	木	白ご飯	米			-	-			
				夏野菜カレー	とり肉 ひよこ豆 三温糖	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	762 28.2	15.0 3.2	
				海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり 糸かまぼこ	三温糖 でん粉 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 寒天	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		
				直送 ジョア (プレーン)	ジョア (プレーン) 脱脂粉乳	砂糖		乳	-			
7/2	7/3	木	金	ミルクパン	全粉乳 脱脂粉乳 小麦粉 ショートニング 砂糖	ミルクパン	塩 イースト	小麦 乳	-			
				酢魚	たら (粉付き) 絹厚揚げ 豆乳	米粉 とうもろこし粉 でん粉 でん粉 大豆油 なたね油		塩	小麦	大豆	782 31.4	25.5 3.8
				チンゲンサイのスープ	糸かまぼこ たら	でん粉 砂糖	たけのこ にんじん ヤングコーン ピーマン 干しいたけ たまねぎ	濃口 酢 ケチャップ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆		
7/3	6/29	金	月	白ご飯	米			-	-			
				豚肉じゃが	豚肉 油揚げ じゃがいも 三温糖	糸こんにゃく 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	788 24.4	17.6 2.1	
				梅肉和え	ちくわ 魚肉 大豆粉	砂糖 水あめ でん粉 でん粉 大豆油 砂糖	梅干し 梅肉	酢 塩	小麦	大豆		
7/6	7/7	火	月	卵不使用 マヨネーズパン	脱脂粉乳	卵不使用マヨネーズパン 小麦粉 ショートニング 卵不使用マヨネーズ 砂糖	塩 イースト	小麦 乳	大豆			
				肉団子のスープ	くるま麩ととり肉の団子 とり肉	なたね油 麩	しょうゆ 塩 香辛料 チキンスープ 野菜ブイヨン	小麦	鶏肉 大豆	751 26.6	22.8 3.1	
				フルーツカクテル	ナタデココ ナタデココ 砂糖 ダイスゼリー ぶどう 砂糖 ダイスゼリー サイダー 砂糖	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			
7/7	7/8	火	水	白ご飯	米			-	-			
				ゴーヤチャンプルー	豚肉 厚揚げ かつお節 卵 米油	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	816 33.8	26.6 2.4	
				かぼちゃのみそ汁	油揚げ 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			
7/8	7/9	水	木	白ご飯	米			-	-			
				セルフ五目ずし	とり肉 油揚げ さつま揚げ 魚肉 大豆	いりごま 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	干しいたけ にんじん ごぼう 青豆 たまねぎ	淡口 酒 酢 塩 塩	小麦	鶏肉 大豆 ごま	791 27.9	18.1 2.8
				ばち汁	豆腐	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		
7/9	7/10	木	金	黒糖パン	脱脂粉乳	黒糖パン 小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖	塩 イースト	小麦 乳	-			
				ホキフライ	ホキ 大豆	パン粉 でん粉 小麦粉 米油	塩 ウスター	小麦	大豆	765 28.0	23.8 3.8	
				フレンチサラダ		米油 三温糖	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	白いんげん豆 ウインナー 豚肉	マカロニ じゃがいも でん粉 砂糖 豚脂	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		
7/10	7/6	金	月	白ご飯	米			-	-			
				厚揚げの中華煮	厚揚げ 豚肉	でん粉 三温糖	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	736 29.3	23.7 1.7
				三色ナムル		三温糖 米油	緑豆もやし ほうれんそう にんじん	にんにく 淡口 酢	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)

※ 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、妻ヶ丘中、姫城中、沖水中 五十市中  
 Eコース…庄内中、西中、中郷中、小松原中、祝吉中

～ 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。



D	E	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					乳	-		
7/13月	7/14火	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖	コッペパン		塩 イースト	小麦乳	-	876 32.8	29.8 3.3
		メープルジャム			メープルジャム 砂糖 メープルシュガー	寒天	カラメル色素	-	-		
		ポークビーンズ	豚肉 大豆		じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん トマト 野菜ジュース	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		
		マカロニサラダ	ベーコン 豚肉		砂糖		塩 こしょう たまねぎ粉 にんにく粉	小麦	大豆		
7/14火	7/15水	白ご飯			米			-	-	758 26.8	22.3 2.9
		さんま甘露煮	さんま さんま		さんま 砂糖 でん粉 糖蜜		しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆		
		切干大根の酢の物	昆布		三温糖	切干大根 にんじん きゅうり	酢 淡口	小麦	大豆		
		具だくさんみそ汁	油揚げ みそ 豆乳		豆乳 みそ 絹厚揚げ でん粉 大豆油 なたね油	ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ	煮干しだし	-	大豆		
7/15水	7/16木	白ご飯			米			-	-	829 30.4	26.6 2.2
		なすと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ 赤みそ		三温糖 米油 でん粉	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 揚げなす	酒 淡口 みりん	小麦	豚肉 大豆		
		のっぺい汁	油揚げ とり肉		さといも でん粉	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		
7/16木	7/17金	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	チーズパン		塩 イースト	小麦乳	-	806 30.3	26.6 4.7
		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		三温糖 でん粉 砂糖	にんじん たまねぎ きくらげ 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		
		冷やし中華サラダ	豚肉 ロースハム		水あめ 砂糖 米油 いりごま 三温糖 ちゃんぽん麺 小麦粉 でん粉	きゅうり 緑豆もやし こんにゃく	塩 香辛料 酢 冷やし中華のつゆ 淡口 塩 クチナシ色素	小麦	豚肉 ごま 大豆 りんご		
7/17金	7/13月	白ご飯			米			-	-	786 23.9	17.9 2.1
		ブルコギ丼	牛肉		米油 三温糖	にんじん 緑豆もやし 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		
		ワンタンスープ	厚揚げ 色付きかまぼこ たら ホキ		ワンタン でん粉 砂糖 水あめ えごま油	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		
7/21火	7/21火	減量コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖	コッペパン		塩 イースト	小麦乳	-	787 32.5	20.8 3.4
		ズッキーニとトマトのスパゲティ	豚肉 大豆		スパゲティ 三温糖	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		
		ごぼうのサラダ	まぐろ水煮 まぐろ			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			砂糖 水あめ	レモンゼリー レモン	紅花色素	-	-		
7/21火	7/21火	白ご飯			米			-	-	777 25.5	16.0 2.6
		肉野菜炒め	とり肉 ちくわ 魚肉 大豆粉		米油 三温糖 でん粉 でん粉 大豆油 砂糖	たまねぎ にんじん 緑豆もやし 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		
		さといものみそ汁	わかめ みそ 絹厚揚げ 豆乳		さといも でん粉 大豆油 なたね油	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	煮干しだし 塩	-	大豆		
8/27木	8/28金	減量コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖	コッペパン		塩 イースト	小麦乳	-	773 32.3	22.8 3.9
		ジャージャー麺	豚肉 大豆 赤みそ		米油 三温糖 ちゃんぽん麺 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いら 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		
		さわやかサラダ	まぐろみずに まぐろ		三温糖	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		
8/28金	8/28金	白ご飯			米			-	-	801 23.9	15.3 2.1
		チキンカレー	とり肉 ひよこ豆		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 とろけるカレーN Fカレー カレーN ウスター	小麦	鶏肉 大豆		
		フルーツカクテル			ナタデココ ナタデココ 砂糖 ダイスゼリー ぶどう 砂糖 ダイスゼリー 梨 砂糖	もも バインアップル ぶどう なし		-	もも		
8/27木	8/27木	白ご飯			米			-	-	792 30.5	26.2 2.3
		なすと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		米油 三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん ピーマン 揚げなす	酒 淡口 みりん 塩	小麦	豚肉 大豆		
		かみなり汁	豆腐 とり肉 油揚げ			にんじん こんにゃく 干しいたけ 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
- 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(フレイク)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
- (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
- 香りごまドレッシング なたね油 ごま油 砂糖 水あめ 酢 塩 いりごま ねりごま
- 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 バジル
- 冷やし中華のつゆ 砂糖 しょうゆ 酢 塩 ごま油 香辛料 カラメル色素 りんご酢 なたね油
- 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 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
- 米粉のカレー 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
- 豆板醤 唐がらし そら豆 塩 酒
- 赤みそ 大豆 大麦 塩
- Fカレー 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
- 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
- とろけるカレーN 小麦粉 パーム油 なたね油 砂糖 とろもろこし粉 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
- 野菜ジュース トマト にんじん めかばつ 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 とろもろこし 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
- 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
- レモン汁 レモン