

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	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	—		
		米粉パン	脱脂粉乳	小麦 米粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	758	24.0
		魚のエスカベッシュ	たら(粉付き)	米油 三温糖 米粉 とうもろこし粉 でん粉	にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 橙ピーマン たまねぎ	淡口 白ワイン 塩 こしょう レモン汁	小麦	大豆		
		コンソメスープ	ベーコン 豚肉	じゃがいも マカロニ 砂糖 水あめ	にんじん たまねぎ キャベツ	野菜ブイヨン 塩 淡口 こしょう 塩 香辛料	小麦	豚肉 大豆	31.0	3.9
	8/ 26 水	白ご飯		米			—	—	756	21.8
		マーボー豆腐	豚肉 大豆 みそ 豆腐	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ にら たけのこ	麻婆豆腐の素 濃口	小麦	豚肉・大豆 鶏肉 ゼラチン		
		中華和え		三温糖 ごま油 いりごま	きゅうり にんじん ほうれん草 緑豆もやし	酢 淡口	小麦	大豆 ごま	30.0	2.1
8/ 26 水	8/ 27 木	白ご飯		米			—	—	792	26.2
		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	小麦	豚肉 大豆		
		かみなり汁	豆腐 とり肉 油揚げ	バーム油	なす	塩	小麦	大豆・鶏肉	30.5	2.3
8/ 27 木	8/ 28 金	減量コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	773	22.8
		ジャージャー麺	豚肉 大豆 赤みそ	米油 三温糖 チャンボン麺 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ にら 干しいたけ 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	まぐろ水煮 まぐろ	三温糖	きゅうり キャベツ スイートコーン	淡口 塩 こしょう 日向夏ドレッシング 酢 塩 野菜エキス	小麦	大豆	32.3	3.9
8/ 28 金		白ご飯		米			—	—	801	15.3
		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 とろけるカレーD カレーN Fカレー デミグラス ウスター	小麦	鶏肉 大豆		
		フルーツカクテル		ダイスゼリー なし 砂糖 ダイスゼリー ぶどう 砂糖 ナタデココ 砂糖 ナタデココ	もも パインアップル なし ぶどう	クチナシ色素 紅麴色素	—	もも	23.9	2.1
8/ 31 月	9/ 1 火	チーズパン	脱脂粉乳 ナチュラルチーズ	チーズパン 小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	774	23.3
		八宝菜	豚肉 高野豆腐	でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ヤングコーン 緑豆もやし 青豆	しょうが 豚清湯 中華だし 塩 こしょう 淡口	小麦	豚肉 大豆		
		春雨サラダ	色付きかまぼこ たら ホキ	緑豆春雨 米油 三温糖 でん粉 砂糖 水あめ えごま油	きゅうり にんじん スイートコーン	淡口 酢 かつおだし 塩 紅麴色素	小麦	大豆	32.8	4.1
9/ 1 火	9/ 2 水	白ご飯		米			—	—	775	26.2
		高野豆腐の卵とじ	とり肉 高野豆腐 卵	米油 三温糖	にんじん たまねぎ しめじ グリンピース	淡口 みりん	卵・小麦	鶏肉・大豆		
		沢煮椀	豚肉 油揚げ		にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ こんにゃく ねぎ	和風だし 酒 淡口	小麦	豚肉 大豆	33.7	2.3
9/ 2 水	9/ 3 木	白ご飯		米			—	—	764	22.6
		いわししょうが煮	いわししょうが煮 いわし	でん粉 砂糖		しょうが みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆		
		きんぴらごぼう	さつま揚げ 大豆 魚肉	米油 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ	酒 みりん 濃口 塩	小麦	大豆	24.6	2.9
		厚揚げのみそ汁	絹厚揚げ みそ 豆乳	じゃがいも でん粉 大豆油 なたね油	にんじん 緑豆もやし 大根葉	煮干しだし 塩	—	大豆		
9/ 3 木	9/ 4 金	黒糖パン	脱脂粉乳	黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	775	24.7
		チキンラタトゥイユ	とり肉	オリーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 橙ピーマン トマト	にんにく 野菜ブイヨン 白ワイン 塩 こしょう	—	鶏肉		
		マカロニサラダ		マカロニ 卵不使用マヨネーズ 米油	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	31.0	2.5
9/ 4 金	8/ 31 月	白ご飯		米			—	—	761	22.5
		タコライスの具	豚肉 大豆	三温糖	たまねぎ トマト 青豆	にんにく カレー粉 ケチャップ ウスター 淡口 塩	小麦	豚肉 大豆		
		チーズサラダ	ナチュラルチーズ	米油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 淡口 コールスロードレッシング こしょう	乳 小麦	大豆	29.7	2.8
		もずくスープ	色付きかまぼこ 豆腐 もずく たら ホキ	いりごま でん粉 砂糖 水あめ えごま油	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	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 ごま		
9/ 7 月	9/ 8 火	ミルクパン	脱脂粉乳 全粉乳	ミルクパン 小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	774	23.8
		冷やし中華サラダ	ロースハム 豚肉 錦糸卵 卵	米油 三温糖 いりごま 水あめ 砂糖 でん粉 砂糖 なたね油 チャンボン麺 小麦粉 でん粉	きゅうり 緑豆もやし きゅうり にんじん さやいんげん たまねぎ にんじん 緑豆もやし 大根葉	酢 淡口 冷やし中華のつゆ 塩 香辛料 しょうゆ 塩 煮干しだし かつおだし 塩 クチナシ色素	卵 小麦	豚肉 大豆 ごま		
		チンゲンサイスープ	とり肉 豆腐	でん粉	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	野菜ブイヨン 淡口 チキンスープ 塩 こしょう	小麦	鶏肉 大豆	32.0	4.0
9/ 8 火	9/ 9 水	白ご飯		米			—	—	795	23.7
		さんまかぼすレモン煮	さんまかぼすレモン煮 さんま	でん粉 砂糖	かぼす レモンの皮	みりん しょうゆ 塩 レモン汁	小麦	大豆		
		きゅうりの土佐漬け	かつお節		きゅうり にんじん キャベツ	濃口 みりん	小麦	大豆	28.1	2.7
9/ 9 水	9/ 10 木	さつま汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	さつまいも	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうが	—	鶏肉・大豆		
		わかめご飯	わかめ	米 砂糖		塩	—	—	758	19.2
		肉じゃが	豚肉 油揚げ	じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 青豆	酒 濃口 みりん	小麦	豚肉 大豆		
9/ 10 木	9/ 11 金	ほうれん草のツナ和え	まぐろ水煮 まぐろ	三温糖	ほうれん草 緑豆もやし にんじん	淡口 塩 野菜エキス	小麦	大豆	30.2	3.1
9/ 10 木	9/ 11 金	コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	755	23.7
		キャベツのスープ煮	ウインナー 青えんどう豆 豚肉 豚肉 ひよこ豆 赤いんげん豆	じゃがいも でん粉 砂糖 豚脂	たまねぎ にんじん キャベツ	豚清湯 こしょう 淡口 塩 しょうが粉 こしょう	小麦	豚肉 大豆		
		アスパラのソテー	とり肉	米油	にんじん しめじ スイートコーン アスパラガス	塩 こしょう 淡口	小麦	鶏肉 大豆	35.7	3.0
		ジョア(マスカット)	ジョア(マスカット) 脱脂粉乳	水あめ	マスカット		乳	—		
9/ 11 金	9/ 7 月	白ご飯		米			—	—	754	22.1
		厚揚げの甘辛炒め	厚揚げ 豚肉 赤みそ	米油 三温糖	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん	にんにく しょうが 酒 みりん 濃口 豆板醤	小麦	大豆 豚肉		
		魚そうめん汁	おさかなパスタ 豆腐 油揚げ たら	でん粉 水あめ 砂糖 米 米こうじ	にんじん えのきたけ みつば	かつおだし 昆布だし 酒 淡口 塩 塩	小麦	大豆	29.9	2.3

- ※ 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）

※ 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

～ お知らせ ～

- ☆ 9月7日(月)～11日(金)のジョア(マスカット)は、業者から学校へ直送します。
- ☆ 9月24日(木)～25日(金)の月見団子汁に入っている「ひとくちいももち」は、よくかんで食べましょう。



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	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	—		
9/14月	9/15火	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	762	22.6
		いちごジャム		いちごジャム 水あめ 砂糖	いちご	紅麴色素	—	—		
		ミートボールと豆のトマト煮	大豆 ミートボール 豚肉 とり肉 大豆	じゃがいも 三温糖	たまねぎ グリンピース トマト	デミグラス チキンスープ 塩 こしょう ウスター ケチャップ 赤ワイン	小麦	鶏肉 豚肉 大豆		
		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	パン粉 でん粉 豚脂 大豆油 なたね油	たまねぎ ブルーン	塩 香辛料 かつおだし しょうが	乳・小麦	大豆		
9/15火	9/16水	白ご飯		米		淡口 酢	—	—	759	18.7
		回鍋肉	豚肉 赤みそ 絹厚揚げ	米油 三温糖 でん粉	にんじん たけのこ キャベツ ピーマン 干しいたけ	酒 濃口 しょうが にんにく オイスター 豆板醤	小麦	豚肉 大豆		
		中華コーンスープ	とり肉	でん粉 大豆油 なたね油	じゃがいも でん粉	塩	小麦	鶏肉 大豆		
9/16水	9/17木	白ご飯		米		中華だし 塩 こしょう 淡口	小麦	鶏肉 大豆	754	20.5
		他人丼	豚肉 卵 かまぼこ	米油 三温糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	しょうが 酒 かつおだし 淡口 みりん 糸こんにゃく	卵 小麦	豚肉 大豆		
		ごま酢和え	たら まぐろ水煮 まぐろ	でん粉 砂糖 三温糖 すりごま	キャベツ にんじん きゅうり	塩 コチニール色素 淡口 酢 塩 野菜エキス	小麦	大豆 ごま		
9/17木	9/18金	黒糖パン		黒糖パン 小麦粉 黒砂糖 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	782	25.9
		タンドリーチキン	とり肉 プレーンヨーグルト	米油		にんにく しょうが カレー粉 ケチャップ 濃口	乳 小麦	鶏肉 大豆		
		かぼちゃサラダ		卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり	塩 酢 淡口	小麦	大豆		
		彩り野菜スープ	ベーコン 豚肉		にんじん たまねぎ スイートコーン しめじ ほうれん草	野菜ブイヨン 淡口 塩	小麦	豚肉 大豆		
9/18金	9/14月	白ご飯		米		塩 香辛料	—	—	758	22.0
		いわしおかか煮	いわしおかか煮 いわし かつお節			みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆		
		ひじきの炒め煮	豚肉 大豆 ひじき	三温糖 米油	にんじん 青豆	濃口 みりん	小麦	豚肉・大豆		
		里芋のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	さといも	にんじん たまねぎ ねぎ	煮干しだし	—	大豆		
9/24木	9/25金	減量ミルクパン		ミルクパン 小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	784	21.1
		野菜たっぷりミートビーンズスパゲティ	豚肉 大豆	スパゲティ 三温糖	たまねぎ トマト なす ピーマン しめじ にんじん グリンピース	塩 にんにく しょうが 赤ワイン ケチャップ ウスター こしょう	小麦	豚肉 大豆		
		海藻サラダ	わかめ 茎わかめ あかかえでのり 色付きかまぼこ	三温糖	寒天 キャベツ きゅうり にんじん	淡口 酢	小麦	大豆		
			たら ホキ	でん粉 砂糖 水あめ えごま油		かつおだし 塩 紅麴色素	—	—		
9/25金	9/24木	白ご飯		米			—	—	801	19.3
		まぐろカツ	まぐろカツ まぐろ 大豆	こめ油 パン粉 でん粉 植物油脂 砂糖 小麦粉	たまねぎ	みりん しょうゆ しょうが ほたてエキス 塩	小麦	大豆		
		めた芋	みそ	さといも 三温糖 でん粉	青豆	みりん 和風だし	—	大豆		
		行事食 十五夜 月見団子汁	とり肉 油揚げ	ひとくちいもち(かぼちゃ) じゃがいも でん粉 米油 小麦粉	大根 にんじん えのきたけ ねぎ かぼちゃ	かつおだし みりん 淡口 塩	小麦	鶏肉 大豆		
9/28月	9/29火	コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	774	22.2
		たらとさつまいもの揚げ煮	たら(粉付き) たら	さつまいも 米油 三温糖 米粉 とうもろこし粉 でん粉	グリンピース にんじん とうもろこし	濃口 みりん	小麦	大豆		
		チキンチョロバ	とり肉	じゃがいも オリーブ油 三温糖	にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ	丸鶏がらスープ 塩 こしょう チキンスープ レモン汁	—	鶏肉		
9/29火	9/30水	白ご飯		米			—	—	755	21.2
		豚キムチ	豚肉	米油	たまねぎ にんじん 緑豆もやし 白菜キムチ キャベツ にら	にんにく 酒 濃口	小麦	豚肉 大豆		
		卵スープ	大豆	砂糖	たまねぎ トマト はくさい	酒 酢 とうがらし にんにく バブリカ色素 塩	—	—		
9/30水	10/1木	白ご飯	とり肉 豆腐 卵	でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	チキンスープ 野菜ブイヨン 塩 淡口	小麦・卵	鶏肉・大豆	753	21.3
		ハヤシライス	牛肉	米	たまねぎ にんじん エリンギ トマト グリンピース	Fハヤシルウ ケチャップ 赤ワイン ウスター 塩	小麦	牛肉 大豆		
		野菜サラダ		三温糖	キャベツ きゅうり スイートコーン にんじん	日向夏ドレッシング 淡口 酢	小麦	大豆		
10/1木	10/2金	米粉パン		米粉パン 小麦 米粉 砂糖 ショートニング		塩 イースト	小麦乳	—	771	27.1
		豆腐の中華煮	豆腐 豚肉	でん粉 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ 干しいたけ 青豆	淡口 こしょう 中華だし オイスター 塩	小麦	大豆 豚肉		
		バンバンジー	ささみ水煮 とり肉	三温糖 すりごま 砂糖	きゅうり にんじん 緑豆もやし 寒天	香りごまドレッシング 淡口 酢 塩 酢 たまねぎ粉 こしょう	小麦	鶏肉・ごま 大豆		
10/2金	9/28月	白ご飯		米			—	—	769	20.5
		かぼちゃのそぼろ煮	とり肉 油揚げ	三温糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん	濃口 みりん	小麦	鶏肉 大豆		
		ご汁	絹厚揚げ 呉(大豆) みそ	じゃがいも でん粉 大豆油 なたね油	にんじん ごぼう ねぎ	煮干しだし 塩	—	大豆		

今日の調味料

淡口(しょうゆ) 小麦 大豆 塩

濃口(しょうゆ) 大豆 小麦 塩

みそ 大麦 大豆 塩

赤みそ 大豆 大麦 塩

酒 米 米麴 砂糖 塩 水あめ

みりん もち米 米麴 砂糖

チキンスープ 鶏肉

豚清湯(ガラスープ) 豚肉

豆板醤 唐辛子 そら豆 塩 酒

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 植物油脂 香辛料

丸鶏がらスープ 塩 なたね油 たまねぎ にんじん キャベツ こしょう チキンエキス

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

赤ワイン 赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素

白ワイン 白ワイン 塩 砂糖

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 植物油脂

和風だし(の素) 砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし

レモン汁 レモン

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 カラメル色素 香辛料

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

オイスター(ソース) カキ 砂糖 酢 塩 でん粉 カラメル色素

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

(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 植物油脂 水あめ 砂糖 塩 酢 でん粉 大豆 香辛料

とろけるカレーD 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

香りごまドレッシング なたね油 ごま油 砂糖 水あめ しょうゆ 酢 塩 ごま

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 香辛料 カラメル色素 大豆

コールスロードレッシング 植物油脂 酢 砂糖 水あめ 塩 レモン汁 パインアップル果汁 たまねぎ 香辛料

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

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

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