

《小学校》			10 月分予定献立表				令和8年度 都城学校給食センター					
A	B	C	献立名	食 材 料				アレルギー表示		栄養価		
				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	★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	ぎゅうにゅう					乳	—		
10/5月	10/6火	10/7水	コッペパン クリーミーカレーシチュー エンペドラッドサラダ	だっしふんにゅう とりにく しろいんげんまめ しろいんげんまめ	コッペパン こむぎこ さとう ショートニング じゃがいも さんおんとう		塩 イースト たまねぎ にんじん ブロッコリー あおまめ きゅうり スイートコーン あかピーマン	小麦 乳 —	— 鶏肉 大豆	587 26.1	19.9 2.9	
 がいこくりょうり スペイン			まぐろ まぐろみずに			塩 野菜エキス	小麦	大豆				
10/6火	10/7水	10/8木	しろごはん あげざかなのあまずからめ きのこのみそしる	たら(こなつき) たら きぬあつあげ とうにゅう とうふ わかめ みそ	こめ こめこ とうもろこしこ でんぶん こめあぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら いりごま でんぶん だいずゆ なたねあぶら		しょうが 淡口 酢 ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン 煮干しだし にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ	小麦 大豆 ごま — 大豆	626 21.4	18.4 2.3		
10/7水	10/8木	10/9金	コッペパン ブルーベリージャム ポトフ マカロニサラダ	だっしふんにゅう ぶたにく ぶたにく ベーコン ぶたにく マカロニサラダ	コッペパン こむぎこ さとう ショートニング ブルーベリージャム みずあめ さとう じゃがいも さとう みずあめ マカロニ こめあぶら たまごふしょうマヨネーズ		塩 イースト 洋酒 野菜ブイオン 淡口 塩 こしょう 塩 香辛料 塩 こしょう 酢 淡口	小麦 乳 — 小麦 豚肉 大豆 小麦 大豆	607 22.4	23.4 2.7		
10/8木	10/9金	10/5月	しろごはん とりにくのみそころばかし きょうどりょうり 【みやざきけん】 キャベツとちくわの あえもの	とりにく だいず あかみそ きぬあつあげ とうにゅう ちくわ だいずこ ぎょにく	こめ さといも さんおんとう でんぶん だいずゆ なたねあぶら さんおんとう でんぶん だいずゆ さとう	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ しょうが 濃口 淡口 みりん 塩	小麦 鶏肉 大豆 小麦 大豆	612 24.4	14.0 1.9			
10/9金	10/5火	10/6水	しろごはん いりどうふ ぶたじる	とりにく こうやどうふ ぶたにく みそ とうふ	こめ さんおんとう じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ あおまめ こんにやく だいこん にんじん ねぎ	酒 みりん 濃口 淡口 しょうが	小麦 鶏肉 大豆 — 豚肉 大豆	596 26.0	18.2 2.0		
10/12月	10/13火	10/14水	ミルクパン ポークビーンズ グリーンチーズサラダ	ぜんふんにゅう だっしふんにゅう ぶたにく だいず ぶたにく ベーコン ナチュラルチーズ たら いとかまぼこ	ミルクパン こむぎこ さとう ショートニング じゃがいも さんおんとう さとう みずあめ さんおんとう こめあぶら でんぶん さとう		塩 イースト 野菜ブイオン ウスター 豚清湯 赤ワイン ケチャップ 塩 こしょう 塩 香辛料 淡口 酢 青じそドレッシング みりん 塩 かつおだし 昆布だし	小麦 乳 — 小麦 乳 大豆	590 27.0	20.8 2.6		
10/13火	10/14水	10/15木	しろごはん ホキてんたまあげ やさいのガーリックソテー とうにゅうみそしる	ホキてんたまあげ だいずこ あおさのり ホキ あつあげ みそ とうにゅう とうにゅう	こめ てんぶらこ でんぶん こむぎこ こめあぶら こめあぶら みずあめ		塩 香辛料 キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ エリンギ だいこん しめじ ねぎ 煮干しだし 塩	小麦 大豆 小麦 大豆 — 大豆	610 21.4	20.7 1.8		
10/14水	10/15木	10/16金	チーズパン チキンカチャトラ げんきサラダ ヨーグルッペームス	だっしふんにゅう ナチュラルチーズ とりにく しろいんげんまめ だいず とうにゅうクリーム こんぶ かつおぶし ぶたにく だいず ポンレスハム だっしふんにゅう にゅうさんきんいりりょう	チーズパン こむぎこ さとう ショートニング こめあぶら じゃがいも さんおんとう さんおんとう こめあぶら いりごま みずあめ さとう さとう パームゆ ヤシゆ キャラメル		塩 イースト 塩 こしょう にんにく 白ワイン チキンスープ 丸鶏がらスープ ケチャップ ウスター デミグラス 淡口 酢 塩 香辛料	小麦 乳 小麦 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 ごま 乳 —	647 26.6	22.0 2.9		
10/15木	10/16金	10/12月	なめし かんぴょうのたまごどじ きょうどりょうり 【とちぎけん】 いものこじる	とりにく たまご だいず ぎょにく さつまあげ あつあげ	こめ さとう さんおんとう でんぶん さとう だいずゆ じゃがいも さといも さつまいも	だいこんば かんぴょう にんじん たまねぎ ほししいたけ あおまめ たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	塩 淡口 塩 みりん 塩 煮干しだし 淡口 酒	卵 小麦 鶏肉 大豆 小麦 大豆	605 22.5	16.7 3.1		
10/16金	10/12火	10/13水	しろごはん あつあげのちゅうかに ちゅうかあえ	こめ あつあげ ぶたにく たら ホキ いろつきかまぼこ たら ホキ	こめ こめあぶら でんぶん さんおんとう さんおんとう こめあぶら でんぶん さとう みずあめ えごまゆ	たまねぎ にんじん テンゲンサイ たけのこ ほししいたけ きゅうり にんじん きくらげ りょくとうもやし かつおだし 塩 紅麴色素	淡口 塩 こしょう 中華だし オイスター 酢 淡口	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆	617 24.5	20.3 1.9		

※ 都城産と宮崎県産の食材の下に線が引かれています。

※ 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）

※ 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 ～

※10/26～10/30のパンプキン
スープにひとくちいももち(かぼ
ちゃ)が入っています。のどに詰
まらないよう、よく噛んで食べてく
ださい。

			献立名	食 材 料				アレルギー表示		栄養価	
A	B	C	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	★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	ぎゅうにゅう				乳	—		
10/19月	10/20火	10/21水	げんりょうこめこパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	—	616 22.6	14.9 2.3
			ナポリタンスパゲティ	ぶたにく ベーコン	さとう みずあめ		塩 香辛料	小麦	豚肉		
				ぶたにく	こめあぶら スパゲティ さんおんとう	たまねぎ にんじん ピーマン トマト	塩 ケチャップ ウスター こしょう				
			フルーツカクテル		はちみつレモンカットゼリー さとう はちみつ	もも バインアップル	レモン汁 カロチノイド色素	—	もも		
					さとう ダイスゼリー ぶどう	ぶどう	クチナシ色素 紅麹色素				
					さとう ダイスゼリー シャインマスカット	マスカット	クチナシ色素				
					ナタデココ さとう	ナタデココ					
10/20火	10/21水	10/22木	しろごはん		こめ			—	—	612 25.2	15.9 2.1
			あきやさいのもの	とりにく あつあげ	さといも さんおんとう	こんにゃく にんじん しめじ ごぼう さやいんげん	濃口 淡口 みりん	小麦	鶏肉 大豆		
				だいにす ぎょにく	あげボール でんぶん さとう だいにすゆ	ごぼう たまねぎ にんじん	塩				
			ひじきのいために	あぶらあげ ひじき	さんおんとう	にんじん あおまめ	濃口 みりん	小麦	大豆		
				だいにす ぎょにく	さつまあげ でんぶん さとう だいにすゆ	たまねぎ	塩				
10/21水	10/22木	10/23金	きなこあげパン	だっしふんにゅう きなこ	こむぎこ さとう ショートニング こめあぶら さんおんとう		塩 イースト 塩	小麦 乳	大豆	594 24.0	27.2 2.3
			かきたまじる	とりにく たまご	パンこ	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	チキンスープ 丸鶏がらスープ 淡口 酒 塩 こしょう	卵 小麦	鶏肉 大豆		
				きぬあつあげ とうにゅう	でんぶん だいにすゆ なたねあぶら		塩				
			いもいもサラダ	まぐろ			塩 野菜エキス	小麦	大豆		
					じゃがいも さつまいも たまごふししょうマヨネーズ	きゅうり スイートコーン	淡口 塩 こしょう				
10/22木	10/23金	10/19月	しろごはん		こめ			—	—	652 19.6	18.0 2.5
			ぎゅうにくコロッケ	だいにす ぎゅうにく	ぎゅうにくコロッケ 　こめあぶら こむぎこ パンこ でんぶん マーガリン とうもろこしこ じゃがいも さとう パーム油	たまねぎ	しょうゆ 塩 こしょう カaramel色素 カロチノイド色素	小麦 乳	牛肉 大豆		
			れんこんとごぼうの きんぴら	だいにす ぎょにく	ちくわ でんぶん だいにすゆ さとう		塩	小麦	大豆		
					こめあぶら さんおんとう	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	濃口				
			かぼちゃのみそしる	あぶらあげ とうふ わかめ みそ		かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ	煮干しだし	—	大豆		
10/23金	10/19月	10/20火	しろごはん		こめ			—	—	649 21.3	20.2 2.5
			もりのきのこカレー	ぶたにく しろいんげんまめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ あおまめ まいたけ	にんにく カレーN Fカレー とろけるカレーD ウスター	小麦	豚肉 大豆		
			ベジかつのひやさいがやく:170g								
			ひゅうがなつドレッシング のサラダ		さんおんとう	にんじん きゅうり ブロッコリー スイートコーン	日向夏ドレッシング 淡口 酢	小麦	大豆		
10/26月	10/27火	10/28水	げんりょうコッペパン	だっしふんにゅう	こむぎこ ショートニング 　コッペパン さとう		塩 イースト	小麦 乳	—	604 24.2	22.0 3.5
			コーンラーメン(ぐ)	ぶたにく	さんおんとう ごまあぶら	にんじん スイートコーン きくらげ ねぎ もやし	しょうが 淡口 濃口 豚白湯 にんにく 塩 こしょう 中華スープ	小麦	豚肉 大豆 ごま 鶏肉 ゼラチン		
			リクエストきゅうしょく だい 3 い	ぶたにく とりにく	さとう		みりん しょうゆ 酢 酒 香辛料 塩 カラメル色素 パプリカ色素				
			ラーメン		こめあぶら こむぎこ でんぶん	ラーメン こんにゃくに	塩	小麦	—		
			ごぼうのサラダ	いとかまぼこ	さんおんとう たまごふししょうマヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	塩 淡口 酢 ケチャップ みりん 塩 かつおだし 昆布だし	小麦	大豆		
				たら	でんぶん さとう						
10/27火	10/28水	10/29木	しろごはん		こめ			—	—	600 24.5	18.2 1.8
			マーボー豆腐	ぶたにく みそ あかみそ とうふ	さんおんとう でんぶん	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ にら	麻婆豆腐の素 濃口	小麦	豚肉 鶏肉 ゼラチン 大豆		
			さんしょくのナムル		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 塩 酢	小麦	大豆		
10/28水	10/29木	10/30金	こくとうパン	だっしふんにゅう	こくとうパン		塩 イースト	小麦 乳	—		
			パンプキンスープ	とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう ナチュラルチーズ	ひとくちいももち(かぼちゃ) じゃがいも でんぶん 　こめあぶら 　こむぎこ パーム油	たまねぎ かぼちゃ にんじん かぼちゃ	チキンスープ 白ワイン クリームポタージュ 塩 こしょう	小麦 乳	鶏肉	620 25.9	21.3 2.5
				せいにゅう	なまクリーム		塩				
			だいこんとツナの サラダ	まぐろ	さんおんとう 　こめあぶら	だいこん きゅうり にんじん	酢 淡口 レモン汁	小麦	大豆		
				まぐろみずに			塩 野菜エキス				
10/29木	10/30金	10/26火	しろごはん		こめ			—	—	600 21.2	18.1 2.2
			ぎゅうにくの チャンチャンやき	ぎゅうにく みそ	こめあぶら さんおんとう	たまねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ ねぎ	濃口 みりん とうがらし	小麦	牛肉 大豆		
			けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さといも	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	かつおだし 酒 塩 淡口	小麦	大豆		
10/30金	10/26火	10/27水	しろごはん		こめ			—	—		
			さんまみぞれに	さんま	さとう でんぶん	だいこん	みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆	617 22.0	19.6 2.3
			メンマのきんぴら	あぶらあげ	こめあぶら さんおんとう	メンマ にんじん さやいんげん	酒 みりん 濃口	小麦	大豆		
			ぐだくさんみそしる	あつあげ みそ	さつまいも	はくさい だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	煮干しだし	—	大豆		

今月の調味料

淡口(しょうゆ) 小麦 大豆 塩

濃口(しょうゆ) 大豆 小麦 塩

みそ 大豆 大麦 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

ウスター(ソース) 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料 トマト カaramel色素

レモン汁 レモン

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

豚清湯(ガラスープ) 豚肉

チキンスープ 鶏肉

野菜ブイオン 塩 砂糖 トマト粉 たまねぎ粉 にんにく粉 米油 香辛料

オイスター(ソース) カキ 砂糖 酢 塩 でん粉 カaramel色素

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

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

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

(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

赤ワイン 赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素

クリームポタージュ 小麦粉 乳 塩 脱脂粉乳 たまねぎ 香辛料 鶏肉

白ワイン 白ワイン 塩 砂糖

Fカレー(フレーク) 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aramel色素

シチュー(フレーク)N でん粉 パーム油 なたね油 砂糖 塩 たまねぎ粉 白菜粉 キャベツ粉 香辛料 米粉

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aramel色素 香辛料

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

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aramel色素

豚白湯(ガラスープ) 豚肉

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aramel色素 酒 ゼラチン

中華スープ(ストック) 塩 鶏肉 鶏脂 豚肉 野菜エキス ごま油 小麦 大豆 しょうゆカaramel色素 ゼラチン 香辛料