

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	
			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	—		
10/5	10/6	コッペパン ブルーベリージャム	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	—	787 28.4	28.0 3.4
目の愛護デー「ブルーベリー」				水あめ 砂糖 ブルーベリージャム	ブルーベリー	洋酒	—	—		
月	火	ポトフ	豚肉 ベーコン	じゃがいも 砂糖 水あめ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ パセリ	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう 塩 香辛料	小麦	豚肉 大豆		
		マカロニサラダ		マカロニ 米油 卵不使用マヨネーズ	きゅうり にんじん スイートコーン	塩 こしょう 酢 淡口	小麦	大豆		
		白ご飯		米			—	—	741 28.7	15.3 2.2
10/6	10/7	とり肉のみそころばかし 郷土料理「宮崎県」 	とり肉 大豆 赤みそ 絹厚揚げ 豆乳	さといも 三温糖 でん粉 大豆油 なたね油	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	しょうが 濃口 塩	小麦	鶏肉 大豆		
火	水	キャベツとちくわの和え物	ちくわ 大豆粉 魚肉	三温糖 でん粉 大豆油 砂糖	キャベツ 緑豆もやし にんじん	淡口 みりん 塩	小麦	大豆		
		白ご飯		米			—	—	725 30.5	20.5 2.4
		炒り豆腐	とり肉 高野豆腐	三温糖	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青豆	酒 みりん 濃口 淡口	小麦	鶏肉 大豆		
10/7	10/8	豚汁	豚肉 みそ 豆腐	じゃがいも	こんにゃく だいこん にんじん ねぎ	しょうが	—	豚肉 大豆		
10/8	10/9	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	脱脂粉乳 とり肉 白いんげん豆 白いんげん豆	コッペパン 小麦粉 砂糖 ショートニング じゃがいも 三温糖		塩 イースト たまねぎ にんじん ブロッコリー 青豆 きゅうり スイートコーン 赤ピーマン	小麦 乳 — 小麦	— 鶏肉 大豆	770 32.8	24.1 3.7
 外国料理「スペイン」			まぐろ まぐろ水煮			塩 野菜エキス				
10/9	10/5	白ご飯 揚げ魚の甘酢からめ きのこのみそ汁		米 たら(粉付き) 米粉 とうもろこし粉 でん粉 米油 三温糖 でん粉 ごま油 いりごま 豆乳 絹厚揚げ 豆腐 わかめ みそ		ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ	しょうが 淡口 酢 塩 煮干しだし	— 小麦 大豆 ごま — 大豆	796 24.7	24.6 2.6
10/12	10/13	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	—		
		チキンカチャトラ	とり肉 白いんげん豆 大豆 豆乳クリーム	米油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	塩 こしょう にんにく 白ワイン ウスター チキンスープ ケチャップ 丸鶏がらスープ デミグラス	小麦	鶏肉 大豆		
		元気サラダ	昆布 かつお節 豚肉 大豆 ポンレスハム	三温糖 米油 いりごま 水あめ 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン	淡口 酢 塩 香辛料	小麦	豚肉 大豆 ごま		
		ヨーグルッペームース	脱脂粉乳 乳酸菌飲料	ヨーグルッペームース 砂糖 バーム油 やし油 キャラメル			乳	—		
10/13	10/14	菜めし かんぴょうの卵とじ 郷土料理「栃木県」 	とり肉 卵 大豆 魚肉 さつま揚げ	三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	かんぴょう にんじん たまねぎ 干しいたけ 青豆 たまねぎ	淡口 塩 みりん 塩	卵 小麦	鶏肉 大豆	734 26.3	18.8 3.0
ひむか地産地消の日「さつまいも」 			厚揚げ	じゃがいも さといも さつまいも	にんじん ごぼう ねぎ	煮干しだし 淡口 酒	小麦	大豆		
10/14	10/15	白ご飯 厚揚げの中華煮 中華和え		米 米油 でん粉 三温糖 三温糖 米油 たら ホキ 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 たけのこ 干しいたけ きゅうり にんじん きくらげ 緑豆もやし	淡口 塩 こしょう 中華だし オイスター 酢 淡口 かつおだし 塩 紅麴色素	小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆	753 28.8	22.9 2.3
10/15	10/16	ミルクパン ポークビーンズ グリーンチーズサラダ	全粉乳 脱脂粉乳 豚肉 大豆 豚肉 ベーコン ナチュラルチーズ たら 糸かまぼこ	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 砂糖 じゃがいも 三温糖 砂糖 水あめ 三温糖 米油 でん粉 砂糖		塩 イースト たまねぎ にんじん トマト 野菜ブイヨン 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 きゅうり キャベツ ブロッコリー みりん 塩 かつおだし 昆布だし	小麦 乳 — 小麦 乳	— 豚肉 大豆 大豆		
10/16	10/12	白ご飯 ホキ天玉揚げ(青さ入) 野菜のガーリックソテー 豆乳みそ汁		米 ホキ天玉揚げ 大豆粉 あおさのり ホキ 米油 米油 厚揚げ みそ 豆乳 豆乳 水あめ			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	746 24.9	23.3 2.2

※ 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、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 ★

※10/26～10/30のパンブ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、よく嚥んで食べてください。



