

			献立名	食 材 料				アレルギー表示		栄養価	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			
11/ 2 月	11/ 3 火	11/ 4 水	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 さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-	610 27.3	19.9 3.4
<div>きょうどりょうり みやぎきけん 「みやこのじょうちく」</div> <div></div>			しろみぎかなのトマトに	たら たら（こなつき） しろいんげんまめ だいず	こめこ どうもろこしこ でんぱん こめあぶら じゃがいも さんおんとう	たまねぎ トマト にんじん パセリ	カレー粉 にんにく 塩 こしょう ケチャップ ウスター 野菜ブイオン	-	豚肉 大豆		
				ぶたにく ベーコン	さとう みずあめ		塩 香辛料				
				ブロッコリーのサラダ	まぐろみずに まぐろ	さんおんとう こめあぶら	にんじん スイートコーン きゅうり ブロッコリー	酢 淡口	小麦		
							塩 野菜エキス				
11/ 3 火	11/ 4 水	11/ 5 木	ゆかりごはん		こめ さとう	あかしそ	塩	-	-	644 23.7	12.1 3.2
<div>きょうどりょうり みやぎきけん 「みやこのじょうちく」</div> <div></div>			わかめうどん	とりにく わかめ あぶらあげ かまぼこ	うどん	にんじん ほししいたけ ねぎ	煮干しだし 淡口 濃口 みりん 塩	小麦	鶏肉 大豆		
				たら	でんぱん さとう		塩 コチニール色素				
				ちりめんのあえもの	ちりめん かつおぶし	さんおんとう	きゅうり にんじん りょくとうもやし ほうれんそう	淡口	小麦		
			ねったぼ	だいず	ねったぼ さつまいも さとう もちこ		塩	-	大豆		
11/ 4 水	11/ 5 木	11/ 6 金	コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-	574 20.4	20.7 3.0
			かぼちゃひきにくフライ	だいず ぶたにく	こめあぶら こむぎこ パンこ でんぱん さとう とんし しょうぶつゆし	かぼちゃ たまねぎ りんご	しょうゆ ウスター 香辛料 カaramel色素	小麦	りんご 豚肉 大豆		
				ごぼうとツナのサラダ	いとかまぼこ たら	さんおんとう たまごふししょうマヨネーズ でんぱん さとう	ごぼう にんじん きゅうり	淡口 酢	小麦		
			ABCスープ	とりにく しろいんげんまめ	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	野菜ブイオン 淡口 塩 こしょう	小麦	鶏肉 大豆		
11/ 5 木	11/ 6 金	11/ 2 月	しろごはん		こめ			-	-	579 27.1	16.9 2.5
			おやこどん	とりにく たまご かまぼこ	さんおんとう でんぱん	たまねぎ にんじん ほししいたけ みつば	かつおだし 酒 濃口 淡口	小麦 卵	鶏肉 大豆		
				たら	でんぱん さとう		塩 コチニール色素				
			なめこじる	あぶらあげ とうふ みそ		たまねぎ にんじん ほうれんそう なめこ ねぎ	煮干しだし	-	大豆		
11/ 6 金	11/ 2 月	11/ 3 火	しろごはん		こめ			-	-	576 22.7	16.3 2.2
			チンジャオロースー	ぶたにく	ごまあぶら さんおんとう	たけのこ にんじん ピーマン きピーマン あかピーマン だいだいピーマン	しょうが 酒 にんにく オイスター みりん 濃口	小麦	豚肉 ごま 大豆		
			ちゅうかスープ	いろつきかまぼこ たら ホキ あつあげ	でんぱん さとう みずあめ えごまゆ	たまねぎ にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ ねぎ	かつおだし 塩 紅麴色素 塩 こしょう 中華だし 淡口	小麦	大豆		
11/ 9 月	11/ 10 火	11/ 11 水	コッペパン	だっしふんにゅう	コッペパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-	524 22	17.7 2.2
			チキンチャウダー	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム せいにゅう	じゃがいも しょうぶつゆし	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	チキンスープ クリームポタージュ 塩 こしょう 白ワイン	小麦 乳	鶏肉		
				アスパラソテー	おさかなソーセージ だいず ぎょにく	こむぎ でんぱん さとう しょうぶつゆし	りょくとうもやし アスパラガス	塩 酢 かつおだし トマトリコピン色素 たまねぎエキス 香辛料 クチナシ色素 野菜ブイオン 淡口 塩 こしょう	小麦		
11/ 10 火	11/ 11 水	11/ 12 木	しろごはん		こめ			-	-	571 21.5	15.3 2.2
			いわしかんろに	いわし いわしかんろに	でんぱん さとう		みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆		
			きんぴらごぼう		こめあぶら さんおんとう	ごぼう にんじん さやいんげん	酒 みりん 濃口	小麦	大豆		
			とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ		たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	煮干しだし	-	大豆		
11/ 11 水	11/ 12 木	11/ 13 金	げんりょうこくとうパン	だっしふんにゅう	こくとうパン こむぎこ くるざとう さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-	589 23.4	16.0 2.4
			ミートスパゲティ	ぶたにく だいず	こめあぶら さんおんとう スパゲティ	にんじん たまねぎ グリンピース	にんにく 塩 こしょう 野菜ブイオン ケチャップ ウスター デミグラス	小麦	豚肉 大豆 鶏肉		
			フレンチサラダ	いろつきかまぼこ たら ホキ	でんぱん さとう みずあめ えごまゆ こめあぶら さんおんとう	きゅうり キャベツ スイートコーン	かつおだし 塩 紅麴色素 酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆		
11/ 12 木	11/ 13 金	11/ 9 月	しろごはん		こめ			-	-	667 25.2	21.9 2.1
			いりどり	とりにく あつあげ あげボール だいず いとよりだい たら	じゃがいも こめあぶら さんおんとう でんぱん さとう だいずゆ	ほししいたけ こんにゃく たけのこ にんじん さやいんげん	酒 みりん 淡口 濃口	小麦	鶏肉 大豆		
				はるさめサラダ		りょくとうはるさめ 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		
			ぶたにく ロースハム		みずあめ さとう		塩 香辛料				
11/ 13 金	11/ 9 月	11/ 10 火	しろごはん		こめ			-	-	634 20.6	18.6 2.5
			ポークカレー	ぶたにく 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 とろけるカレーD ウスター	小麦	豚肉 鶏肉 大豆		
			かいそうサラダ	わかめ くきわかめ あかかえでのり ちくわ だいず ぎょにく	さんおんとう でんぱん だいずゆ さとう	キャベツ きゅうり にんじん いとかんてん	青じそドレッシング 淡口 酢	小麦	大豆		
							塩				

※ 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 ～

☆2日(火)～6日(金)
ねったぼは、ゆっくりよくかんで食べましょう。

☆24日(火)～27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。

			献立名	食 材 料				アレルギー表示		栄養価	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									
11/16	11/17	11/18	げんりょうバーガーパン	だっしふんにゅう	バーガーパン こむぎこ ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	-	738 35.1	41.2 3.8						
			スライスチーズ	スライスチーズ ナチュラルチーズ			乳	-									
			みやこんじょぎゅうと どっさいあまみそバー ガー (おいしさのミソはふる さとのあじ♡)	ぎゅうにく みそ	こめあぶら さんおんとう すりごま	たまねぎ	塩 こしょう にんにく 濃口 みりん	小麦	牛肉 大豆 ごま								
			けんさんやさいあえ			キャベツ にんじん	-	-									
			ふるさときゅう しょうのひ	みやこのじょうごぼうの コンソメスープ	ベーコン ぶたにく	さとう	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ ほししいたけ	塩 こしょう たまねぎ粉 にんにく粉	小麦			豚肉 大豆					
11/17	11/18	11/19	しろごはん	さ	こめ			-	-	584 22.4	16.7 2.0						
火	水	木	なんこつみそに	なんこつみそに ぶたなんこつ みそ あつあげ あかみそ みそ	さとう じゃがいも さんおんとう	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 濃口	小麦	豚肉 大豆								
			はちはいじる	とうふ あぶらあげ	さといも	ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ	かつおだし 酒 みりん 淡口	小麦	大豆								
			こめこパン	よ	こめこパン だっしふんにゅう こむぎ こめこ ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	-								
11/18	11/19	11/20	にんじんポタージュ	う	とりにく みやだいず しろいんげんまめ ぎゅうにゅう なまクリーム せいにゅう	じゃがいも きゅうり たまねぎ パセリ	塩 こしょう クリームポタージュ	小麦 乳	鶏肉 大豆	594 28.8	20.3 2.8						
				きりぼしだいこんのマヨネーズあえ	う	ちりめん こんぶ	さんおんとう たまごふしょうマヨネーズ	きりぼしだいこん にんじん きゅうり	淡口 酢			小麦	大豆				
				11/19	11/20	11/21	しろごはん	か	こめ					-	-	677 25.3	22.4 2.4
				木	金	月	チキンなんばん(2こ)	ん	とりにく でんぱん こめあぶら さんおんとう				塩 濃口 酢	小麦	鶏肉 大豆		
たまごふしょう タルタルソース		たまごふしょうタルタルソース じゃがいも	ビグルズ たまねぎ パセリ				塩 酢 からし粉 香辛料	-	大豆								
ひゅうがなつドレッシングあえ		きゅうり ブロッコリー	日向夏ドレッシング				小麦	大豆									
11/19	11/20	11/21	けんさんやさいの みそしる		みそ きぬあつあげ とうにゅう	さといも でんぱん だいずあぶら なたねあぶら	ほうれんそう だいこん たまねぎ ねぎ	煮干しだし 塩	-	大豆	683 23.7	18.6 2.5					
			11/20	11/21	11/22	しろごはん		こめ					-	-			
			金	月	火	さかなのかおりあえ		たら (こなつき) たら こめあぶら さんおんとう ごまあぶら いりごま	ねぎ	淡口 酢 レモン果汁			小麦	大豆 ごま			
ちゅうかたまご コーンスープ		たまご いろつきかまぼこ たら ホキ				でんぱん でんぱん さとう みずあめ えごまゆ	にんじん たまねぎ クリームコーン スイートコーン ねぎ	中華だし 塩 こしょう 淡口 かつおだし 塩 紅麴色素	卵 小麦	大豆							
みかん		みかん					-	-									
11/23	11/24	11/25	ミルクパン		ミルクパン こむぎこ ショートニング さとう		塩 イースト	小麦 乳	-	599 24.5	18.2 2.9						
			いためビーフン	ぶたにく	ビーフン こめあぶら	ピーマン きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ	中華だし 塩 こしょう ウスター 濃口	小麦	豚肉 大豆								
				いろどりやさいスープ	うおそうめん ぎょにく あぶらあげ	でんぱん さとう みずあめ べにばなゆ	たまねぎ しめじ こまつな ごぼう にんじん スイートコーン ブロッコリー	みりん 塩 野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦			大豆					
11/24	11/25	11/26	しろごはん		こめ			-	-	598 20.7	15.5 2.2						
			ホキフライ	ホキフライ だいず ホキ	パンこ でんぱん こむぎこ こめあぶら		塩 ウスター	小麦	大豆								
			まだかづけ	こんぶ だいず するめ	さんおんとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうが 淡口 酢	小麦	大豆 いか								
			だいこんばのみそしる	わかめ あぶらあげ みそ	さといも	だいこんば にんじん たまねぎ ねぎ	煮干しだし	-	大豆	589 25.8	19.3 2.8						
11/25	11/26	11/27	チーズパン		チーズパン こむぎこ さとう ショートニング		塩 イースト	小麦 乳	-								
			チキンとまめのトマトに	とりにく だいず しろいんげんまめ	こめあぶら じゃがいも マカロニ さんおんとう	たまねぎ にんじん トマト	にんにく 野菜ブイヨン ウスター 赤ワイン ケチャップ デミグラス 塩 こしょう	小麦	鶏肉 大豆								
			チーズサラダ	ナチュラルチーズ	こめあぶら さんおんとう	きゅうり にんじん キャベツ	酢 淡口 フレンチドレッシング	乳 小麦	大豆								
11/26	11/27	11/28	しろごはん		こめ			-	-	567 19.7	14.9 2.0						
			ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	こめあぶら さんおんとう でんぱん	にんじん たけのこ キャベツ ほししいたけ ピーマン	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								
			ごもくはるさめスープ	あぶらあげ	りよくとうはるさめ	たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ こまつな	中華だし 酒 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆								
11/27	11/28	11/29	しろごはん		こめ			-	-	633 29.5	20.3 2.7						
			ちゃんこなべ	とりにく あぶらあげ とうふ くるまふととりにくのにくだんご とりにく	にんじん はくさい ねぎ か なたねあぶら		かつおだし 丸鶏がらスープ 酒 みりん 濃口 淡口 塩 しょうゆ 塩 香辛料	小麦	鶏肉 大豆								
				かまぼこ たら	でんぱん さとう		塩 コチニール色素										
				いろどりサラダ	まぐろみずに まぐろ		たまごふしょうマヨネーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん	塩 野菜エキス 酢 淡口 こしょう			小麦	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
塩 大豆 大麦

酒
米 米麴 砂糖 塩 水あめ

みりん
もち米 米麴 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 植物油脂 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aramel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 ホタテエキス

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

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
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

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

(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

フレンチドレッシング
砂糖 酢 塩 レモン汁 たまねぎ粉 こしょう

白ワイン
白ワイン 塩 砂糖

豆板醤
唐がらし そろ豆 塩 酒

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

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

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aramel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

レモン果汁
レモン