

D	E	献立名		食 材 料				アレルギー表示		栄養価	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) たんばく質(g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
		牛乳		牛乳				乳			
11/2月	11/3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	-	765 26.5	24.7 4.1
		かぼちゃ挽肉フライ		大豆 豚肉	米油 小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 豚脂 植物油脂	かぼちゃ たまねぎ りんご	しょうゆ ウスター 香辛料 カラメル色素	小麦	りんご 豚肉 大豆		
		ごぼうとツナのサラダ		糸かまぼこ	三温糖 卵不使用マヨネーズ	ごぼう にんじん きゅうり	淡口 酢	小麦	大豆		
		ABCスープ		たら	でん粉 砂糖		みりん 塩 かつおだし 昆布だし				
				とり肉 白いんげん豆	マカロニ ジャがいも	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	小麦	鶏肉 大豆		
11/3火	11/4水	白ご飯			米			-	-	749 32.2	19.0 2.9
		親子丼		とり肉 卵	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	かつおだし 酒 濃口 淡口	小麦卵	鶏肉 大豆		
				たら かまぼこ	でん粉 砂糖		塩 コチニール色素				
		なめこ汁		油揚げ 豆腐 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		
11/4水	11/5木	白ご飯			米			-	-	700 26.7	18.4 2.7
		チンジャオロースー		豚肉	ごま油 三温糖	たけのこ にんじん ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン 橙ピーマン	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		
		中華スープ		たら ホキ 厚揚げ	色付きかまぼこ でん粉 砂糖 水あめ えごま油	たまねぎ にんじん 緑豆もやし 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		
11/5木	11/6金	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	-	802 34.8	22.9 4.2
		白身魚のトマト煮		たら (粉付き) 白いんげん豆 大豆	米粉 とうもろこし粉 でん粉 米油 ジャがいも 三温糖	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 野菜ブイヨン	-	豚肉 大豆		
				豚肉 ベーコン	砂糖 水あめ		塩 香辛料				
		ブロッコリーのサラダ		まぐろ水煮	三温糖 米油	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	大豆		
				まぐろ			塩 野菜エキス				
11/6金	11/2月	ゆかりご飯			米 砂糖	赤しそ	塩	-	-	769 27.6	13.0 3.8
		わかめうどん		とり肉 わかめ 油揚げ	うどん	にんじん 干しいたけ ねぎ	煮干しだし 淡口 濃口 みりん 塩	小麦	鶏肉 大豆		
				たら かまぼこ	でん粉 砂糖		塩 コチニール色素				
郷土料理 宮崎県 「都城地区」		ちりめんの和え物		ちりめん かつおぶし	三温糖	きゅうり にんじん 緑豆もやし ほうれんそう	淡口	小麦	大豆		
		ねったぼ		大豆	ねったぼ さつまいも 砂糖 もち粉		塩	-	大豆		
11/9月	11/10火	減量黒糖パン		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	-	789 30.0	19.7 3.3
		ミートスパゲティ		豚肉 大豆	米油 三温糖 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 野菜ブイヨン 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		たら ホキ 色付きかまぼこ	でん粉 砂糖 水あめ えごま油 米油 三温糖	ブロッコリー きゅうり にんじん	かつおだし 塩 紅麴色素 酢 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆		
11/10火	11/11水	白ご飯			米			-	-	810 29.3	24.9 2.4
		いりどり		とり肉 厚揚げ	じゃがいも 米油 三温糖	干しいたけ 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		
		春雨サラダ		揚げボール 大豆 いとよりだい たら	でん粉 砂糖 大豆油	ごぼう たまねぎ にんじん	塩				
				豚肉 ロースハム	緑豆春雨 米油 卵不使用マヨネーズ	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	豚肉 大豆		
					水あめ 砂糖		塩 香辛料				
11/11水	11/12木	白ご飯			米			-	-	771 24.1	21.0 3.0
		ポークカレー		豚肉 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 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		
		海藻サラダ		わかめ 茎わかめ 赤かえでのり ちくわ 大豆 魚肉	三温糖 でん粉 大豆油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 糸寒天	青じそドレッシング 淡口 酢	小麦	大豆		
11/12木	11/13金	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	-	711 27.8	21.3 2.8
		チキンチャウダー		とり肉 牛乳 生クリーム	じゃがいも 植物油脂	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		お魚ソーセージ 大豆 魚肉	小麦 でん粉 砂糖 植物油脂	緑豆もやし 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	小麦	大豆		
					米油	にんじん スイートコーン	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう				
11/13金	11/9月	白ご飯			米			-	-	698 25.3	17.2 2.5
		いわし甘露煮		いわし いわし甘露煮	でん粉 砂糖		みりん しょうゆ 塩	小麦	大豆		
		きんぴらごぼう			米油 三温糖	ごぼう にんじん さやいんげん	酒 みりん 濃口	小麦	大豆		
		豆腐のみそ汁		豆腐 油揚げ 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		

※ 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 ～

☆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。



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) たんばく質(g)	脂質(g) 食塩相当量 (g)
11/16月	11/17火	牛乳	牛乳				乳			
		米粉パン		米粉パン 脱脂粉乳 小麦 米粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦乳	-		
		にんじんポタージュ	とり肉 みやだいず 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	じゃがいも	にんじん 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	780 36.8	24.3 3.9
		切干大根のマヨネーズ和え	生乳 ちりめん 昆布	植物油脂						
11/17火	11/18水	白ご飯		三温糖 卵不使用マヨネーズ	切干大根 にんじん きゅうり	淡口 酢	小麦	大豆		
		チキン南蛮(2個)	とり肉	米			-	-		
		卵不使用タルタルソース		でん粉 米油 三温糖		塩 濃口 酢	小麦	鶏肉 大豆		
		日向夏ドレッシング和え	大豆粉	卵不使用タルタルソース 植物油脂 砂糖 水あめ でん粉	ピクルス たまねぎ パセリ	塩 酢 からし粉 香辛料	-	大豆	842 31.2	26.3 3.2
11/18水	11/19木	県産野菜のみそ汁			きゅうり ブロッコリー	日向夏ドレッシング	小麦	大豆		
		産地 絹厚揚げ	みそ	さといも	ほうれんそう 大根 たまねぎ ねぎ	煮干しだし	-	大豆		
		産地 豆乳		でん粉 大豆油 なたね油		塩				
		白ご飯		米			-	-		
11/19木	11/20金	魚の香りและ	たら (粉付き)	米油			小麦	大豆ごま	829 27.6	20.9 3.0
		中華卵コーンスープ	卵	米粉 とうもろこし粉 でん粉 三温糖 ごま油 いりごま	ねぎ	淡口 酢 レモン果汁	卵小麦	大豆		
		みかん	色付きかまぼこ たら ホキ	でん粉	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				
		減量バーガーパン		でん粉 砂糖 水あめ えごま油		かつおだし 塩 紅麴色素	-	-		
11/20金	11/21土	スライスチーズ		バーガーパン 脱脂粉乳 小麦粉 ショートニング 砂糖	みかん		小麦乳	-		
		ふるさと給食の日	スライスチーズ ナチュラルチーズ				乳	-		
		ひむか地産地消の日「牛肉」	牛肉 みそ	米油 三温糖 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	946 43.2	45.7 4.8
		県産野菜和え			キャベツ にんじん		-	-		
11/21土	11/22日	都城ごぼうのコンソメスープ	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	豚肉大豆		
				じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ パセリ 干しいたけ	野菜ブイオン 淡口 酒 塩 こしょう				
		白ご飯		米			-	-		
		なんこつみそ煮	なんこつみそ煮 豚軟骨 みそ	砂糖		しょうゆ みりん 酒	小麦	豚肉大豆	708 26.0	18.7 2.3
11/23月	11/24火	八杯汁	厚揚げ 赤みそ みそ	じゃがいも 三温糖	にんじん こんにゃく ごぼう さやいんげん	濃口				
			豆腐 油揚げ	さといも	干しいたけ 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		
		チーズパン		チーズパン 脱脂粉乳 ナチュラルチーズ		塩 イースト	小麦乳	-		
		チキンと豆のトマト煮	とり肉 大豆 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 ショートニング	たまねぎ にんじん トマト	にんにく 野菜ブイオン 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	778 32.8	22.1 3.7
11/24火	11/25水	チーズサラダ		米油 三温糖	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		
		白ご飯		米			-	-		
		ホイコーロー	豚肉 赤みそ	米油 三温糖 でん粉	にんじん たけのこ キャベツ 干しいたけ 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	711 23.2	16.5 2.2
		五目春雨スープ	油揚げ	緑豆春雨	たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ 小松菜	中華だし 酒 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆		
11/25水	11/26木	白ご飯		米			-	-		
		ちゃんこ鍋	とり肉 油揚げ 豆腐		にんじん 白菜 ねぎ	かつおだし 丸鶏がらスープ 酒 みりん 濃口 淡口 塩	小麦	鶏肉大豆	752 33.8	22.0 3.2
			とりに 車麩ととり肉の肉団	麩 なたね油		しょうゆ 塩 香辛料				
			たら かまぼこ	でん粉 砂糖 水あめ えごま油		塩 コチニール色素				
11/26木	11/27金	彩りサラダ	まぐろ水煮 まぐろ			塩 野菜エキス	小麦	大豆		
				卵不使用マヨネーズ	ブロッコリー きゅうり にんじん	酢 淡口 こしょう				
		ミルクパン		ミルクパン 全粉乳 脱脂粉乳		塩 イースト	小麦乳	-		
		炒めビーフン	豚肉	小麦粉 ショートニング 砂糖	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	790 31.3	22.4 3.7
11/27金	11/28土	彩り野菜スープ	魚肉 魚そうめん	でん粉 砂糖 水あめ 紅花油	たまねぎ しめじ 小松菜 ごぼう	みりん 塩	小麦	大豆		
			油揚げ		にんじん スイートコーン ブロッコリー	野菜ブイオン 淡口 塩 こしょう				
		白ご飯		米			-	-		
		ホキフライ	ホキフライ 大豆 ホキ	パン粉 でん粉 小麦粉 米油		塩 ウスター	小麦	大豆	725 24.0	17.5 2.6
11/28土	11/29日	まだか漬け	昆布 大豆 するめ	三温糖	切干大根 きゅうり にんじん	しょうが 淡口 酢	小麦	大豆 いか		
		大根葉のみそ汁	わかめ 油揚げ みそ	さといも	大根葉 にんじん たまねぎ 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
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 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

野菜ブイオン
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 カラメル色素 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 カラメル色素

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 カラメル色素

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

レモン果汁
レモン