

《中学校》

6月分予定献立表

令和7年度 都城学校給食センター

D コース	E コース	献立名		食 材 料				アレルギー表示		栄養価 エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)			
		主食およびおかず		血や肉・骨になるもの (赤)	力やねつになるもの (黄)	からだの調子をととのえるもの (緑)	調味料・その他	★義務 8品目	☆推奨 20品目				
全給食日		牛 乳		牛 乳				乳	—				
2月	3火		コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	788			
			マーシャルピンズ	脱脂粉乳 大豆	マーシャルピンズ 大豆油 コーン油 砂糖		ココア粉 塩	乳	大豆				
			チキンチャウダー	生クリーム 牛乳 とり肉 生乳 大豆	じゃがいも 植物油	にんじん しめじ パセリ たまねぎ	チキンスープ クリームポタージュ 塩 こしょう 白ワイン	乳 小麦	鶏肉 大豆	32.1			
			ほうれんそうのソテー	ベーコン	米油 水あめ 砂糖	にんじん 緑豆もやし ほうれんそう スイートコーン	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう 塩 香辛料	小麦	大豆 豚肉				
3火	4水		白ご飯		米			—	—	782			
			マーボー豆腐	豚肉 みそ 大豆 豆腐	三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ にら	麻婆豆腐の素 濃口	小麦	大豆 豚肉 鶏肉 セラチン	31.5			
4火	5木		春雨サラダ	色つきかまぼこ たら ほき	米油 緑豆春雨 三温糖 砂糖 でん粉 えごま油 水あめ	きゅうり キャベツ にんじん スイートコーン	淡口 酢 かつおだし 塩 紅麹色素	小麦	大豆				
			白ご飯		米			—	—	755			
4水	5木		野菜のごまみそ煮	揚げボール 厚揚げ とり肉 赤みそ みそ 魚肉 大豆	三温糖 すりごま さといも でん粉 砂糖 大豆油	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ ごぼう	濃口 塩	小麦	ごま 大豆 鶏肉	30.1			
			梅肉和え	油揚げ	三温糖 砂糖 水あめ でん粉	梅肉 梅干	濃口 酢 酢	小麦	大豆	795			
5木	6金		黒糖パン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	795			
			かぼちゃ挽肉フライ	かぼちゃ挽肉フライ 豚肉 大豆	米油 砂糖 醤油 でん粉 パン粉 小麦粉 水あめ 植物油	かぼちゃ たまねぎ りんご	しょうゆ ガスター ラック油 香辛料 カラムエル色素 紅麹色素	小麦	大豆 豚肉 りんご		33.4		
			フレンチドレッシングサラダ		三温糖	きゅうり キャベツ にんじん にんじん スイートコーン しめじ ブロッコリー	酢 淡口 塩 こしょう クリーミードレッシング 野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	31.1			
			彩り野菜スープ	白身魚とごぼうの団子 油揚げ たら いとよりたい 豆腐	砂糖 でん粉	ごぼう	塩 昆布だし かつおだし しょうゆ	小麦	大豆				
6金	2月		白ご飯		米	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン	ケチャップ 淡口 酢 酒	—	—	771			
			酢魚	絹厚揚げ 豆乳 たら (粉付き)	米油 三温糖 でん粉 でん粉 砂糖 なたね油 でん粉 とうもろこし粉 米粉			小麦	大豆	31.1			
9月	10火		チンゲンサイスープ		じゃがいも 緑豆春雨 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 塩 こしょう	小麦	大豆				
			卵不使用マヨネーズパン	脱脂粉乳 大豆	卵不使用マヨネーズパン 小麦粉 ショートニング 砂糖 パン用卵不使用マヨネーズ なたね油 大豆油 砂糖		塩 イースト 酢 塩 香辛料	小麦 乳	大豆	789			
			キャベツのスープ煮	車麩ととり肉の肉団子 とり肉	じゃがいも 麩 なたね油	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	塩 こしょう 淡口 しょうゆ 塩 香辛料	小麦	大豆 鶏肉	26.6			
			フルーツカクテル		ナタデココ ナタデココ さとう ダイズゼリー シャインマスカット 砂糖 ダイズゼリー さくらんぼ さとう	もも バインアップル マスカット さくらんぼ	 クチナシ色素 紅麹色素	—	もも				
10火	11水		白ご飯		米			—	—	761			
			豚キムチ	豚肉	米油	たまねぎ にんじん もやし キャベツ にら	にんにく 酒 濃口	小麦	大豆 豚肉	34.2			
11水	12木		さつま揚げ	大豆	砂糖	白菜 トマト たまねぎ	塩 にんにく 酢 唐辛子 酒 パプリカ色素	小麦	大豆 豚肉	780			
			大根葉のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ キャベツ	塩 塩	—	大豆		31.0		
			梅菜めし	かつお節	米 砂糖 ごま でん粉	広島菜 京菜 大根葉 梅	塩 アントシアニン色素 昆布だし	—	ごま	786			
			筑前煮	揚げボール とり肉 厚揚げ 魚肉 大豆	じゃがいも 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく たけのこ 青豆	濃口 淡口 みりん 酒 塩	小麦	大豆 鶏肉				
12木	13金		切干大根のサラダ	まぐろ	米油 三温糖 卵不使用マヨネーズ	切干大根 にんじん スイートコーン きゅうり	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆	38.9			
			コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	769			
			ホキフライ	ホキフライ ほき 大豆	米油		ウスター	小麦	大豆	32.4			
			アスパラソテー	トマトスープ	米油 とり肉 みそ 黄大豆 青大豆 手芷豆 金時豆	スイートコーン アスパラガス キャベツ にんじん しめじ たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト パセリ	野菜ブイヨン 塩 こしょう 淡口 塩 こしょう にんにく	小麦	大豆 鶏肉	776			
13金	9月		白ご飯		米	たまねぎ にんじん	にんにく 醤油 米粉カレー フカレー カレーM ウスター	小麦	大豆 豚肉	27.6			
			ポークカレー	豚肉	じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり	淡口 酢	小麦 乳	大豆				
16月	17火		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	三温糖 米油			小麦 乳	大豆	794			
			ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—		30.1		
			にんじんポタージュ	生クリーム とり肉 みや大豆 牛乳 生乳 大豆	じゃがいも 植物油	にんじん たまねぎ しめじ パセリ	塩 こしょう クリームポタージュ	小麦 乳	大豆 鶏肉	794			
			海藻サラダ	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり	三温糖	糸寒天 キャベツ きゅうり にんじん	淡口 酢 青じそドレッシング	小麦	大豆				
17火	18水		白ご飯	たら	でん粉 砂糖		かつおだし 昆布だし みりん 塩	—	—	769			
			牛肉と都城ごぼうのうま煮	さつま揚げ 牛肉 みや大豆の厚揚げ たら いとよりたい たちうお 大豆	三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	にんじん ごぼう 大根 干しいたけ 青豆	酒 濃口 みりん しょうが 唐辛子	小麦	大豆 牛肉	32.4			
			おかか和え	かつお節	三温糖	キャベツ ほうれんそう にんじん	濃口 みりん	小麦	大豆	840			
			白ご飯		米			—	—				
18水	19木		まぐろフライ	まぐろ	米油		ウスター	小麦	—	39.3			
			ピーマンとちりめんの炒め物	ちりめん	パン粉 バッター粉		塩 こしょう	小麦	大豆 ごま		794		
			豆乳みそけんちん汁	フチとうふ 豆乳 油揚げ みそ 豆乳	さといも でん粉	しめじ こんにゃく 大根 にんじん ごぼう ねぎ	濃口 みりん 煮干しだし	小麦	大豆	41.2			
			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	—				
19木	20金		豚肉と豆のトマト煮	ベーコン 豚肉 みや大豆 豚肉	じゃがいも 三温糖 砂糖	たまねぎ にんじん トマト 青豆	醤油 酢 しょうゆ しょうが ガスター 塩 こしょう たまねぎ粉 にんにく粉	小麦	大豆 豚肉	41.2			
			野菜のガーリックソテー	お魚ソーセージ 魚肉 大豆	米油 植物油 でん粉 小麦 砂糖	小松菜 さやいんげん にんじん スイートコーン	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう にんにく粉 酢 香辛料 たまねぎエキス かつおだし 酢 クチナシ色素 トマトリコピン色素	小麦	大豆				
			20金	16月		白ご飯		米			—	—	815
						チキン南蛮(2個) (各料理(宮崎県))	とり肉	でん粉 米油 三温糖		塩 こしょう 濃口 酢	小麦	大豆 鶏肉	
ノンエッグタルタルソース	大豆粉	ノンエッグタルタルソース なたね油 コーン油 パーム油 砂糖 水あめ				ピクルス たまねぎ こんにゃく パセリ	酢 塩 香辛料 うこん粉 レモン汁	—	大豆				
ミニトマト	ひむか地産地消の日(ミニトマト)	三温糖				ミニトマト		—	—				
23月	24火		地産地消みそ汁	絹厚揚げ みそ 豆乳	でん粉 砂糖 なたね油	にんじん 切干大根 大根葉 ごぼう ねぎ	煮干しだし	—	大豆	791			
			減量ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—	33.1			
			ほうれん草とベーコンのスパゲティ	ベーコン	バター スパゲティ	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほうれんそう	淡口 塩 こしょう	小麦 乳	大豆 豚肉		737		
			ごぼうのサラダ	豚肉	水あめ 砂糖	緑豆もやし きゅうり にんじん	酢 淡口	小麦	大豆	27.6			
24火	25水		白ご飯		米			—	—	719			
			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 いとこんにゃく さやいんげん	酒 濃口 みりん	小麦	大豆 豚肉	27.3			
もやしの和え物		三温糖 米油		酢 淡口	小麦	大豆	881						
25水	26木		白ご飯		米				—	—	719		
26木	27金		いわし甘露煮	いわし	砂糖 でん粉 糖蜜		しょうゆ 塩 みりん	小麦	大豆	27.3			
			切干大根の酢の物	昆布	三温糖	切干大根 にんじん きゅうり	酢 淡口	小麦	大豆		41.8		
			わかめのみそ汁	厚揚げ わかめ みそ	じゃがいも	にんじん 緑豆もやし たまねぎ ねぎ	煮干しだし	—	大豆	752			
			コッペパン	脱脂粉乳	小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	—		881		
とり肉とさつまいもの揚げ煮	とり肉	でん粉 三温糖 米油 さつまいも でん粉	青豆	濃口 みりん 塩 酒	小麦	大豆 鶏肉	41.8						
中華卵スープ	色つきかまぼこ たら ほき	でん粉 砂糖 でん粉 えごま油 水あめ	えのきたけ にんじん たまねぎ パセリ スイートコーン	塩 こしょう 淡口 中華だし かつおだし 塩 紅麹色素	卵 小麦	大豆		32.5					
アセロラゼリー		砂糖 でん粉	クリームコーン スイートコーン	塩	—	りんご							
27金	23月		白ご飯		米			—	—	752			
			厚揚げの甘辛炒め	厚揚げ とり肉 赤みそ	ごま油 すりごま 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 鶏肉 ごま		32.5		
つみれ汁	野菜ミックスボール 油揚げ えそ	さといも でん粉 砂糖 なたね油	にんじん ほうれんそう えのきたけ ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	かつおだし 酒 淡口 塩 塩 カロチノイド色素 いわしエキス	小麦	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。



お知らせ

※9日(月)～13日(金)のホキフライと、16日(月)～20日(金)のまぐろフライに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。

今月の調味料等

淡口(しょうゆ) 濃口(しょうゆ)

小麦 大豆 塩 大豆 小麦 塩

みそ 赤みそ

大豆 大麦 塩 大豆 大麦 塩

酒 みりん

米 米麹 砂糖 塩 水あめ もち米 米麹 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 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

白ワイン

白ワイン 塩 砂糖

豚清湯(ガラスープ)

豚肉 大豆

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

クリーミードレッシング

砂糖 酢 塩 レモン汁 たまねぎ粉 こしょう

青じそドレッシング

酢 しょうゆ 塩 かつおだし 青じそ

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 ざつまいも粉 トマト粉 たまねぎ粉 カラメル色素 香辛料

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

米粉のカレー(ルウ)

米粉 砂糖 ラード カレー粉 塩 たまねぎ粉 トマト にんにく粉 カラメル色素 パーム油

卵不使用マヨネーズ

植物油 水あめ 砂糖 塩 酢 でん粉 大豆 香辛料

(トマト) ケチャップ

トマト 砂糖 酢 塩 たまねぎ 香辛料

豆板醤

唐がらし そら豆 塩 酒

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 カラメル色素 酒 セラチン

※Dコース、Eコース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

※栄養価は1人1食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8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)