

《中学校》

7・8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	ー	
6/30月	1火		コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	ー	830
			ミートボールと豆のトマト煮	ミートボール 大豆 とり肉 豚肉 大豆	じゃがいも 三温糖 でん粉 水あめ 鶏脂 大豆油	たまねぎ 青豆 トマト たまねぎ	たけのこ しょうが しょうゆ かつおだし しょうゆ	小麦	鶏肉 豚肉 大豆	30.5
			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	
1火	2水		白ご飯		米			ー	ー	
			野菜かき揚げ	大豆	米油 小麦粉 バーム油	野菜かき揚げ たまねぎ にんじん ごぼう 春菊	塩 カロチノイド色素	小麦	大豆	732
			郷土料理 鹿児島県		砂糖	つぼ煮け 大根 にんじん さやえんどう	塩 しょうゆ 酢 香辛料	小麦	大豆 鶏肉	
			鶏飯の具	とりささみチャンク	砂糖	寒天 干しいたけ ねぎ	酢 塩 たまねぎ粉 こしょう チキンスープ 醤油 酒 みりん しょうが	卵 小麦	鶏肉 大豆	26.4
2水	3木		白ご飯		米			ー	ー	780
			なすと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ	三温糖 米油 でん粉 バーム油	揚げなす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン なす	酒 淡口 みりん 塩	小麦	豚肉 大豆	31.7
3木	4金		けんちん汁	豆腐 油揚げ	さといも	にんじん ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	かつおだし 酒 淡口	小麦	大豆	
			ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	ー	784
			八宝菜	とり肉 高野豆腐	米油 でん粉	たまねぎ にんじん ちりめん じゃがいも 干しいたけ 椎茸 もも バインアップル	しょうが チキンスープ 中華だし 塩 こしょう 淡口	小麦	鶏肉 大豆	
3木	4金		フルーツカクテル		カットゼリー はちみつレモン 砂糖 はちみつ		レモン カロチノイド色素	ー	もも	30.8
					ダイスゼリー ぶどう 砂糖	ぶどう	クチナシ色素 紅麹色素			
					ダイスゼリー シャインマスカット 砂糖	マスカット	クチナシ色素			
					ナタデココ ナタデココ 砂糖					
4金	6/30月		ゆかりご飯		米 砂糖	赤しそ	塩 梅酢 酵母エキス	ー	ー	761
			ゴーヤチャンプルー かぼちゃのみそ汁	豚肉 厚揚げ かつお節 油揚げ わかめ みそ	米油	たまねぎ にんじん ゴーヤ 緑豆もやし かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	和風だしの素 淡口 みりん 塩 こしょう 煮干しだし	小麦	豚肉 大豆 大豆	32.4
7月	8火		コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	ー	786
			豆とかぼちゃのコロッケ	豆とかぼちゃのコロッケ 金時豆 黒豆 手こ豆 大豆	米油 砂糖 大豆油 バン粉 小麦粉	かぼちゃ	塩	小麦	大豆	
			日向夏ドレッシングサラダ		三温糖	きゅうり キャベツ にんじん	酢 淡口 塩 こしょう 日向夏ドレッシング	小麦	大豆	32.3
			彩り野菜スープ	白身魚とごぼうの団子 油揚げ すけとうたら いとよりたい 豆腐	砂糖 でん粉	にんじん スイートコーン えのきたけ ブロッコリー ごぼう	野菜ブイヨン 淡口 塩 こしょう 塩 昆布だし かつおだし しょうゆ	小麦	大豆	
8火	9水		白ご飯		米			ー	ー	
			夏野菜カレー	牛肉 ひよこ豆 糸かまぼこ わかめ 茗わめ 赤かえでり たら	三温糖 でん粉 砂糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン 青豆 糸寒天 にんじん ブロッコリー きゅうり	カレーN Fカレー 米粉のカレー ウスター 淡口 酢	小麦	大豆 牛肉	866
			海藻サラダ				かつおだし 昆布だし みりん 塩	小麦	大豆	
9水	10木		ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳 クリーム 全粉乳 ゼラチン	砂糖	寒天		乳	ゼラチン	31.2
			白ご飯		米			ー	ー	760
10木	11金		魚の南蛮漬け	たら(粉付き)	米油 三温糖 でん粉 とうもろこし粉 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン	酒 酢 塩 淡口	小麦	大豆	32.7
			具だくさんみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	さといも	たまねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	煮干しだし	ー	大豆	
			減量黒糖パン	脱脂粉乳	黒糖パン 小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖		塩 イースト	小麦 乳	ー	871
11金	7月		ジャージャー麺	豚肉 大豆 赤みそ	ちゃんぽん麺 三温糖 小麦粉 こんにゃく	たまねぎ にんじん たけのこ にら 干しいたけ こんにゃく	にんにく しょうが 豆板醤 酒 濃口 塩 クチナシ色素	小麦	大豆 豚肉	36.3
			ツナサラダ	まぐろ水煮	卵不使用マヨネーズ 三温糖	ほうれんそう キャベツ にんじん	みりん 淡口 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
			白ご飯	まぐろ	米			ー	ー	762
11金	7月		セルフ五日寿司	さつま揚げ とり肉 油揚げ 魚肉 大豆	いりごま 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	干しいたけ にんじん ごぼう 青豆 たまねぎ	淡口 酒 酢 塩 塩	小麦	大豆 鶏肉 ごま	31.4
			七タ汁	魚そうめん いとよりたい	でん粉 砂糖 水あめ 紅花油	にんじん たまねぎ ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 淡口 塩 塩 みりん	小麦	大豆	
14月	15火		黒糖パン	脱脂粉乳	黒糖パン 小麦粉 ショートニング 砂糖 黒砂糖		塩 イースト	小麦 乳	ー	789
			冷やし中華サラダ	ロースハム	米油 三温糖 いりごま 水あめ 砂糖	きゅうり もやし 干しいたけ たけのこ にら	酢 淡口 冷やし中華のつゆ 塩 香辛料	小麦 卵	大豆 豚肉 ごま	29.8
				錦糸卵	でん粉 砂糖 なたね油		しょうゆ かつおだし 煮干しだし 塩			
				ちゃんぽん麺	小麦粉 でん粉	こんにゃく	塩 クチナシ色素			
15火	16水		わかめスープ	ブチ豆腐 油揚げ わかめ 豆乳	でん粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	塩 こしょう 中華だし 淡口	小麦	大豆	
			白ご飯		米			ー	ー	763
16水	17木		いわしかぼすレモン煮	いわし	砂糖 水あめ でん粉		かぼす レモン しょうゆ みりん 塩	小麦	大豆	30.9
			おかか和え いものこ汁	かつお節 とり肉 油揚げ みそ	じゃがいも さといも さつまいも	きゅうり にんじん にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	淡口 濃口 みりん 煮干しだし しょうが	小麦	大豆 鶏肉	
17木	18金		白ご飯		米			ー	ー	755
			マーボーなす	豚肉 豆腐 みそ 赤みそ	三温糖 でん粉 米油	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ にら	しょうが 濃口 麻婆豆腐の素 酒	小麦	大豆 豚肉 ゼラチン 鶏肉	26.0
			ワンタンスープ	油揚げ	バーム油 ワンタン	スイートコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	塩 中華だし 淡口 塩 こしょう	小麦	大豆	797
18金	14月		ミルクパン	脱脂粉乳 牛乳	ミルクパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	ー	36.1
			ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆	じゃがいも 三温糖 水あめ 砂糖	たまねぎ にんじん パセリ トマト	野菜ブイヨン ウスター 酢イン ケチャップ 塩 こしょう 塩 香辛料	ー	大豆 豚肉	
			チーズサラダ	ナチュラルチーズ	三温糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 淡口 クリーミードレッシング	小麦 乳	大豆	
18金	14月		白ご飯		米			ー	ー	754
			ふりかけ ひじき	ひじき 昆布	砂糖	赤しそ ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	塩 梅酢 かつおだし 魚醤 濃口 淡口 みりん 酒	小麦	大豆 鶏肉	29.7
			五目豆	さつま揚げ 魚肉 大豆	でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ	塩	ー	ー	
			豆乳みそ汁	豆乳 豆腐 油揚げ みそ 大豆	さといも 水あめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	煮干しだし 塩	ー	大豆	
8/26火	8/27水		減量コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	ー	832
			ミートビーンズスパゲティ	豚肉 大豆	スパゲティ 三温糖	たまねぎ トマト にんじん しめじ グリンピース	塩 にんにく しょうが 赤ワイン ケチャップ ウスター	小麦	豚肉 大豆	34.4
			ごぼうのサラダ	色付きかまぼこ たら ほき	三温糖 卵不使用マヨネーズ 砂糖 でん粉 水あめ えごま油	ごぼう にんじん きゅうり	淡口 酢 塩 かつおだし 紅麹色素	小麦	大豆	
8/26火	8/27水		白ご飯		米			ー	ー	754
			炒り豆腐	さつま揚げ 高野豆腐 魚肉 大豆	米油 三温糖 でん粉 砂糖 大豆油	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 青豆 たまねぎ	和風だしの素 酒 みりん 濃口 淡口 塩	小麦	大豆	31.7
8/27水	8/28木		さつま汁	とり肉 豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	しょうが	ー	鶏肉 大豆	
			白ご飯		米			ー	ー	757
8/28木	8/29金		ドライカレー	豚肉 大豆 みそ	米	たまねぎ にんじん 青豆 たまねぎ にんじん	にんにく しょうが カレー粉 ケチャップ ウスター 塩 塩 こしょう 野菜ブイヨン 淡口	小麦	大豆	29.6
			じゃがいものスープ	糸かまぼこ 油揚げ たら	じゃがいも でん粉 砂糖		かつおだし 昆布だし みりん 塩	ー	ー	
			コッペパン	脱脂粉乳	コッペパン 小麦粉 ショートニング 砂糖		塩 イースト	小麦 乳	ー	766
8/28木	8/29金		ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆	じゃがいも 三温糖 水あめ 砂糖	たまねぎ にんじん トマト 野菜ジュース	野菜ブイヨン ウスター 酢イン ケチャップ 塩 こしょう 塩 香辛料	ー	豚肉 大豆	33.3
			ツナと切干大根のサラダ	まぐろ 大根	卵不使用マヨネーズ 三温糖	切干大根 きゅうり にんじん	淡口 酢 野菜エキス 塩	小麦	大豆	
8/29金			白ご飯		米			ー	ー	772
			揚げ魚の野菜あんかけ	たら(粉付き) 高野豆腐 たら	でん粉 米油 三温糖 でん粉 とうもろこし粉 米粉	干しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	塩 かつおだし 酒 みりん 淡口	小麦	大豆	
			ワンタンスープ	おさかなパスタ 油揚げ たら	ワンタン 水あめ 砂糖 でん粉 米 米こうじ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ にら	中華だし 塩 こしょう 淡口 塩	小麦	大豆	33.1

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

※暑い日が続きます。
水分をしっかりとって
熱中症に気をつけま
しょう。



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

赤ワイン
赤ワイン 塩 砂糖 ベリー色素

(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

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

和風だしの素
砂糖 塩 かつお粉 かつおだし 昆布だし

チキンスープ
鶏肉

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

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

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

カレー(フレーク)N
でん粉 バーム油 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

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 バーム油

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 バーム油

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

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

冷し中華のつゆ
砂糖 しょうゆ 酢 塩 すりごま ごま油 ねりごま 香辛料 カラメル色素

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 ゼラチン

豆板醤
唐がらし そろ豆 塩 酒

※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)