



5月 給食献立表

令和4年度 人吉市学校給食センター

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | おかず等に使用している食品（食物アレルギー項目を含む） | 食物アレルギー除去食 |
|----|---|---------------------------------------|----|---|--|-----------------------|
| 2 | 月 | ごはん (米) | 牛乳 | 厚揚げの中華煮 ささみのレモン酢和え | 豆腐 つくね(鶏肉 豚脂 玉葱 たらこ) でん粉 砂糖 油 醤油 オイスターソース にんにく) 玉葱 人参 キャベツ もやし きくらげ しょうが 油 ごま油 醤油 砂糖 でん粉 マーボ-の素(鶏肉 豚肉 でん粉 醤油 水あめ ごま油 砂糖 豆板醤 ホタテエキス 塩 魚醤) 鶏ささみ キャベツ きゅうり もやし レモン 醤油 砂糖 | |
| 6 | 金 | ごはん (米) | 牛乳 | 鶏肉と春雨のスープ チキンカツ きゅうりの即席漬け | 鶏肉 春雨 人参 玉葱 たけのこ えのき チンゲンサイ 生姜 チキンスープ 醤油 塩 こしょう ごま油 鶏肉 塩 水あめ 澱粉 パン粉 油 きゅうり 塩昆布 | |
| 9 | 月 | ごはん (米) | 牛乳 | ピビンバの具 豆腐汁 ミニみかんゼリー | 豚肉 たけのこ きくらげ もやし 人参 にんにく ほうれん草 白菜キムチ ごま油 醤油 砂糖 酒 みりん トウバンジャン 豆腐 人参 キャベツ 玉葱 えのき ねぎ しょうが 味噌 酒 醤油 いりこ(だし用) みかん果汁 砂糖 | |
| 10 | 火 | ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン) | 牛乳 | チリコンカーン 小松菜のサラダ | 牛肉 豚肉 大豆 人参 玉ねぎ じゃが芋 パセリ にんにく 油 ケチャップ ソース コンソメ チリパウダー 小松菜 キャベツ コーン ツナ 油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう | |
| 11 | 水 | わかめごはん (米 麦 わかめ 塩) | 牛乳 | 新じゃがと新たまねぎのそぼろ煮 ヘルシーサラダ | 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 さつま揚げ 厚揚げ 椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん こんにゃく ツナ きゅうり 人参 レタス わかめ ごま 醤油 酢 塩 | |
| 12 | 木 | 麦ごはん (米・麦) | 牛乳 | こさんみそ汁 いわしの梅煮 もやしのごま和え | 豆腐 人参 油揚げ たけのこ わかめ えのき 葱 いりこ(だし用) みそ いわし 梅肉 砂糖 醤油 みりん でん粉 塩 もやし ごま 砂糖 醤油 | |
| 13 | 金 | チキンカレーライス ※麦ごはん (米・麦) | 牛乳 | チキンカレー フルーツミックス | 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 しめじ ひよこ豆 にんにく 油 ケチャップ ソース カレールウ(小麦粉 砂糖 加-粉 牛肉エキス トマトペースト 酢) でん粉 さつまいもパウダー 白菜パウダー キャベツパウダー) 黄桃 みかん バイン カクテルゼリー(リンゴ果汁 もも果汁 寒天 豆乳 砂糖) | |
| 16 | 月 | ごはん (米) | 牛乳 | すいとん ししやもの磯辺揚げ もやしのおかか和え | 鶏肉 油揚げ 小麦粉 澱粉 椎茸 大根 ごぼう 人参 こんにゃく 葱 いりこ(だし用) 醤油 みりん ししやも 青のり 小麦粉 油 もやし 人参 かつお節 醤油 砂糖 | |
| 17 | 火 | コッペパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング) | 牛乳 | ミネストローネ キャベツのメンチカツ ピーンズサラダ | ベーコン 玉葱 じゃが芋 キャベツ 人参 トマト パセリ マカロニ チキンスープ 醤油 コンソメ 塩 キャベツ 豚肉 鶏肉 パン粉 小麦粉 澱粉 砂糖 醤油 ポークエキス 油 大豆 金時豆 インゲン豆 人参 きゅうり キャベツ マヨネーズ 醤油 酢 マスタード | |
| 18 | 水 | 麦ごはん (米・麦) | 牛乳 | さつま汁 信田煮 ピリ辛きゅうり | 鶏肉 さつま芋 人参 大根 ごぼう 厚揚げ 椎茸 ねぎ こんにゃく いりこ(だし用) みそ 人参 玉葱 れんこん ごぼう 油揚げ 鶏肉 豚肉 でん粉 砂糖 小麦粉 醤油 きゅうり 砂糖 ごま 醤油 酢 豆板醤 唐辛子 | |
| 19 | 木 | 食パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング) | 牛乳 | 人吉きくらげの和風パスタ トマトのさっぱりサラダ チョコクリーム(マーシャルピーンズ) | ベーコン スパゲティ ちりめん 玉葱 キャベツ 人参 きくらげ しめじ にんにく オリーブ油 醤油 コンソメ みりん 塩 こしょう 鶏肉 トマト しょうが きゅうり わかめ 砂糖 醤油 酢 大豆粉 油 砂糖 ココア 脱脂粉乳 塩 | 乳 (マーシャル ピーンズ) |
| 20 | 金 | 南関揚げ丼 ※ごはん (米) | 牛乳 | 南関揚げ丼の具 じゃが芋とアスパラのごま和え | 鶏肉 鶏卵 南関揚げ 玉葱 人参 ねぎ ししいけ かまぼこ 砂糖 醤油 みりん でん粉 削り節(だし用) じゃが芋 アスパラガス ハム 人参 ねぎごま 砂糖 醤油 酢 ごま | 鶏卵 (南関揚げ丼 の具) |
| 23 | 月 | ごはん (米) | 牛乳 | わかめスープ 白身魚の甘酢あえ 味付けのり | 鶏肉 わかめ 玉葱 人参 コーン 春雨 葱 油 醤油 チキンスープ ごま ごま油 ホキ でん粉 人参 玉葱 たけのこ 椎茸 砂糖 ケチャップ 醤油 酢 でん粉 油 のり | |
| 24 | 火 | 麦ごはん (米・麦) | 牛乳 | 肉じゃが 玉ねぎのごまネーズ和え | 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 椎茸 しらたき たけのこ グリンピース しょうが 油 砂糖 醤油 酒 みりん 玉葱 きゅうり 人参 ちくわ わかめ ごま マヨネーズ 醤油 酢 | |
| 25 | 水 | 麦ごはん (米・麦) | 牛乳 | みそつみれ汁 根菜とひじきの炒め物 | じゃこボール(たら ホキ 豚脂 ちりめん あじ 太刀魚 玉葱 塩 砂糖 澱粉) 豆腐 白菜 油揚げ 玉葱 葱 人参 みそ 生姜 いりこ(だし用) れんこん 赤ピーマン いんげん ひじき 豚肉 油 砂糖 醤油 みりん ごま | |
| 26 | 木 | 人参パン (小麦 乳 米粉 ショートニング 砂糖 マーガリン 人参) | 牛乳 | オニオンスープ タンドリーチキン ミニトマト | ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 パセリ 酢) コンソメ 醤油 塩 こしょう 鶏肉 塩 こしょう ヨーグルト カレー粉 ケチャップ にんにく パプリカ ミニトマト | 乳 (タンドリーチ キン) |
| 27 | 金 | 梅ちりごはん (米 麦 しらす ごま 梅 青じそ 昆布 枝) | 牛乳 | のっぺ汁 魚のお茶衣揚げ キャベツのひじき和え | ちくわ じゃが芋 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 油揚げ 椎茸 葱 いりこ(だし用) 醤油 みりん ホキ 酒 塩 小麦粉 抹茶 油 キャベツ 人参 しそひじき(ひじき 寒天 醤油 砂糖) | |
| 30 | 月 | ごはん (米) | 牛乳 | 中華風コーンスープ シューマイ キャベツの青じそサラダ | 鶏肉 たけのこ 玉葱 人参 きくらげ コーン チンゲンサイ チキンスープ 醤油 こしょう 油 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 にんにく 澱粉 砂糖 かつお節 砂糖 醤油 小麦粉 大豆粉 キャベツ 人参 青じそドレッシング | |
| 31 | 火 | 食パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング) | 牛乳 | キャベツのクリーム煮 ツナマヨサラダ お茶プリン | 鶏肉 キャベツ 玉ねぎ じゃが芋 しめじ にんじん コーン グリンピース 油 ポタージュースコーン(小麦粉 脱脂粉乳 豚脂 ポークエキス ホタテエキス 砂糖) スキムミルク 粉チーズ こしょう ツナ キャベツ きゅうり 人参 カシューナッツ 酢 醤油 マヨネーズ 豆乳 抹茶 砂糖 | 乳 (キャベツのク リーム煮) |

5月の給食のおしらせ
 ☆トマトのさっぱりサラダ (19日)
 今月のふるさとくまさんデーは「トマト」です。
 トマトはJ・Aくまより、提供していただく予定です。



おしらせ(食物アレルギー関係)
 *ハムとベーコン、ウインナーは卵不使用のものを使っています。
 *マヨネーズは卵不使用のものを使っています。原料の油と大豆粉には大豆が使われています。
 *鶏卵のみ除去食対応しております。うずらの卵は除去の対象ではありません。
 *献立表にはコンタミネーションに関する表示をしておりません。



5月に運動会・体育大会を予定している学校のみ「みかん果汁」を2回つけています。

*給食の献立や食物アレルギーに関するお問い合わせは、人吉市学校給食センター 栄養教諭(TEL 23-5052)へお願いいたします。都合により献立を変更する場合があります。