



6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
1	水	いりこ菜めし (米 麦 広島菜 京菜 大根葉 砂糖 ごま しらす かつお節)		切り干し大根のうま煮	切り干し大根 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 厚揚げ 人参 こんにゃく しいたけ いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	
				ビーンズサラダ	大豆 金時豆 インゲン豆 きゅうり キャベツ 玉ねぎ ベーコン にんにく 油 酢 醤油 塩 こしょう マスタード	
2	木	かぼちゃパン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング かぼちゃ 米粉 マーガリン)		ちゃんぽん	中華種 豚肉 かまぼこ キャベツ もやし 人参 きくらげ ねぎ 油 チキンスープ 白湯 醤油 塩 こしょう	
				白身魚の揚げからめ	ホキ でんぶん 枝豆 赤ピーマン コーン 玉葱 しょうが 醤油 砂糖 みりん 油	
3	金	ハヤシライス (米・麦)		ハヤシライスの具	豚肉 赤ワイン 玉葱 人参 エリンギ グリンピース ケチャップ ソース ハヤシルウ (トマト 玉ねぎ 砂糖 でん粉 油) にんにく 油	
				カムカムサラダ	ごぼう 人参 きくらげ きゅうり マヨネーズ 醤油 酢 ごま	
6	月	ごはん (米)		けんちん汁	豆腐 ごぼう じゃが芋 椎茸 人参 大根 ねぎ いりこ (だし用) 醤油 みりん	
				あじフライ キャベツのおかか和え	あじ パン粉 小麦粉 塩 キャベツ 人参 かつお節 しょうゆ 砂糖	
7	火	麦ごはん (米・麦)		マーボー春雨	豚肉 大豆 春雨 たけのこ 玉葱 人参 きくらげ 葱 油 ごま油 みりん みそ ごま 醤油 酒 生姜 にんにく 塩 トウバンジャン	
				青菜とちりめん和え物	キャベツ ほうれん草 人参 ちりめん カットわかめ ごま 醤油 砂糖 ごま油	
8	水	麦ごはん (米・麦)		ほうとう	しくらめん 鶏肉 あげ かぼちゃ 白菜 大根 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ みそ 醤油 いりこ (だし用)	
				さばの塩焼き きゅうりの即席漬け	塩さば きゅうり 塩昆布	
9	木	揚げパン① ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)		鶏とウインナーのポトフ	鶏肉 ウインナー 玉葱 人参 じゃが芋 セロリー しめじ キャベツ 油 チキンブイヨン コンソメ 白ワイン 醤油 塩 こしょう	
				こんにゃくとトマトのサラダ	こんにゃく ツナ キャベツ トマト きゅうり わかめ ごま 酢 醤油 塩	
10	金	わかめごはん (米 麦 わかめ 塩)		筑前煮	鶏肉 厚揚げ れんこん 人参 こんにゃく じゃが芋 たけのこ ごぼう 椎茸 いんげん 油 醤油 みりん 砂糖	
				きくらげの酢の物 アセロラゼリー	きくらげ きゅうり 人参 春雨 ごま 酢 砂糖 醤油 アセロラ果汁 砂糖 でん粉	
13	月	ごはん (米)		厚揚げの中華煮	厚揚げ つくね (鶏肉 豚脂 玉葱 ニラ でん粉 パン粉 砂糖 油 塩 オイスターソース にんにく) 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし きくらげ 生姜 マーボーの素 (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) 油 ごま油 醤油 砂糖 でん粉	
				梅マヨ和え	キャベツ きゅうり 人参 ハム コーン 梅 マヨネーズ	
14	火	揚げパン② ミルクパン (小麦 乳 砂糖 ショートニング マーガリン)		クリームシチュー	鶏肉 じゃが芋 玉葱 しめじ 人参 ほうれん草 ホホワイトソース (小麦粉 チーズ 全粉乳 オニオンパウダー 塩 砂糖 パターオイル) ポタージュエースコーン (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 油 こしょう	乳 (クリームシチュー)
				キャベツとじゃこのサラダ	ちりめん キャベツ きゅうり 人参 わかめ 酢 醤油 油	
15	水	麦ごはん (米・麦)		豚汁	豚肉 油揚げ 豆腐 里芋 ごぼう 人参 だいこん こんにゃく ねぎ しょうが いりこ (だし用) みそ	
				きびなごのかりかりフライ もやしのごま昆布和え	きびなご 水あめ 砂糖 生姜 塩 じゃが芋 でん粉 米粉パン粉 玄米粉 油 もやし きゅうり 人参 塩昆布 醤油 ごま	
16	木	丸パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)		コンソメスープ	ベーコン 玉葱 人参 じゃが芋 えのき パセリ 粉アジ ン コンソメ 醤油 塩 油	
				鶏肉のママレード焼き カレーマヨサラダ	鶏肉 ママレード にんにく 醤油 塩 キャベツ きゅうり 人参 ひよこ豆 カレー粉 醤油 マヨネーズ	
17	金	ゆかりごはん (米 麦 しそ 砂糖 酵母はえ リンゴ酸)		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 さつま揚げ こんにゃく 厚揚げ 椎茸 いんげん 油 砂糖 醤油 みりん	
				はりはりサラダ ミニビーゼリー	切り干し大根 昆布 人参 きゅうり 枝豆 ちりめん 醤油 酢 砂糖 ごま 白桃 水あめ 砂糖	
20	月	ごはん (米)		かぼちゃと大豆の煮物	大豆 かぼちゃ こんにゃく 人参 玉葱 しいたけ さつま揚げ 厚揚げ 油 砂糖 醤油 みりん	
				トマトと生姜の和え物 野菜と雑穀のふりかけ	鶏肉 トマト しょうが きゅうり キャベツ わかめ 砂糖 醤油 酢 青菜 米 でん粉 とうもろこし トマト キヌア じゃがいも モロヘイヤ かぼちゃ 塩 昆布	
21	火	食パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)		鶏とラビオリのチリソース	鶏肉 ラビオリ じゃが芋 玉葱 人参 エリンギ グリンピース にんにく 油 ウスター ケチャップ コンソメ チリパウダー	
				小松菜のサラダ りんごジャム	小松菜 キャベツ コーン ツナ 油 醤油 砂糖 酢 塩 こしょう りんご 砂糖 水あめ	
22	水	五穀いりどろごはん (米 煎り米 広島菜 オートミール 塩 とうもろこし 砂糖 かつお節 人参 ひえ 大麦 キヌア)		玉葱のみそ汁	玉葱 豆腐 あげ 人参 椎茸 わかめ ねぎ いりこ (だし用) みそ	
				鶏肉の梅肉焼き キャベツのごま和え	鶏肉 酒 醤油 梅 みりん 砂糖 でん粉 キャベツ ごま 砂糖 醤油	
23	木	発芽玄米入りごはん (こめ 発芽玄米)		中華風かきたま汁	鶏肉 卵 コーン 豆腐 人参 玉葱 きくらげ チンゲンサイ チキンスープ 醤油 こしょう でん粉 油	鶏卵 (中華風かきたま汁)
				ホイコーロー	豚肉 厚揚げ キャベツ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン にんにく 生姜 豆板醤 みそ 砂糖 醤油 ごま油 酒 油	
24	金	チキンカレー (米・麦)		チキンカレーの具	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 ラード 砂糖 加工粉 牛肉エキス トマトペースト 粉アジ ン) にんにく でん粉 さつまいもパウダー 白菜パウダー 粉アヒルパウダー	乳 (フルーツヨーグルト)
				フルーツヨーグルト べっこう漬け	黄桃 みかん バイン カクテルゼリー ヨーグルト 大根 昆布 しょうが ごま 醤油 砂糖	
27	月	ごはん (米)		うま煮	鶏肉 玉葱 れんこん 人参 じゃが芋 さつま揚げ 厚揚げ こんにゃく しいたけ いんげん 油 醤油 砂糖 みりん	いか (カミカミするめ和え)
				カミカミするめ和え	さきいか 酢 大根 人参 きゅうり ごま 醤油 砂糖 ごま油	
28	火	パンパン (小麦粉 乾燥パン ショートニング 砂糖 乳)		豚肉ともやしのスープ	豚肉 大豆 キャベツ 人参 玉葱 きくらげ もやし チキンスープ コンソメ 醤油 塩 こしょう	
				国産野菜コロッケ ミニトマト	じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉葱 小麦粉 油 黒枝豆 砂糖 塩 でん粉 大豆粉 ミニトマト	
29	水	チキンライス (米 人参 コーン 鶏肉 玉葱 ケチャップ 油 チキンエキス ポークエキス 砂糖 塩)		つみれスープ	お野菜つみれ (すけとうらら・でん粉 砂糖 人参 かぼちゃ ほうれん草 塩) 厚揚げ 春雨 玉葱 人参 椎茸 わかめ ねぎ 昆布・かつお節 (だし用) 醤油 みりん 塩	
				小松菜の中華炒め	小松菜 豚肉 キャベツ 人参 たけのこ 油 ごま油 酒 みりん 醤油 オイスターソース コチュジャン でん粉	
30	木	セルフバーガー用パン (小麦粉 乳 砂糖 ショートニング)		マカロニスープ	ベーコン マカロニ 玉葱 人参 キャベツ えのき パセリ コンソメ 醤油 こしょう	乳 (チーズ)
				ハンバーグトマトソース スライスチーズ	ハンバーグ (豚肉 鶏肉 玉ねぎ でん粉 油) 玉ねぎ 人参 パセリ トマト デミグラス (小麦粉 玉ねぎ トマト ビーコン 粉アヒル 砂糖) ケチャップ コンソメ チーズ	

6月の給食のおしらせ
☆じゃがいものそぼろ煮 (17日)
今月のふるさとくまさんデーは「じゃがいも」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。
*「3粒」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。

*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。